

Общероссийская танцевальная организация
федерация современных танцев россии
Представительство в Дальневосточном Федеральном округе
Представительство судейского комитета ОРТО ФСТР в ДФО

V-й ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ СУДЕЙСКИЙ КОНГРЕСС

Материалы. Издание 1-е.



25.11.2013 г.
г. Хабаровск

**Общероссийская танцевальная организация
федерация современных танцев россии
Представительство в Дальневосточном Федеральном округе
Представительство судейского комитета ОРТО ФСТР В ДФО**

V-й ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ СУДЕЙСКИЙ КОНГРЕСС

Материалы. Издание 1-е.

Под редакцией С.Е Ялового, Н.Ю. Котух, Н.С.Яловой

**25.11.2013 г.
г. Хабаровск**

Уважаемые коллеги!

Представляем вам материалы (лекции) участников Дальневосточного судебного конгресса, ежегодно проводимого представительством ОРТО ФСТР и представительство СК ОРТО ФСТР в Дальневосточном федеральном округе. Данные лекции прочитаны судьями ОРТО ФСТР, руководителями коллективов ДФО, приглашенными специалистами. Мы думаем, что эти материалы окажут необходимую помощь в подготовке судей для работы на конкурсах проводимых представительством ОРТО ФСТР в ДФО и на других мероприятиях. В этих материалах обобщен личный опыт авторов и организаторов танцевальных событий по танцевальным направлениям: ориенталь, специальные парные танцы, индийские танцы и др. Также здесь материалы по физиологии исполнителя, материалы по ритмам и темпам.

С уважением,

Руководитель представительства
ОРТО ФСТР в ДФО Яловой С.Е.

судья высшей категории
Член СК ОРТО ФСТР в ДФО Яловая Н.С.

судья первой категории
Член комитета Ориенталь ОРТО ФСТР
Котух Н.Ю. судья высшей категории

Материалы. Издание – 1е

под редакцией С.Е Ялового, Н.Ю. Котух, Н.С. Яловой
Специфика развития танцевальной дисциплины ориенталь.

Содержание

V-й ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ СУДЕЙСКИЙ КОНГРЕСС. Материалы. Издание 1-е.

Э.Н. Багнюк Современный каирский стиль ориенталь.....	7
А.С. Богаевская Классический танец как средство формирования культуры исполнителей арабского танца.....	10
Б.Г. Друкер Проблемы организации конкурсов.....	16
Н.И. Дудкина Специфика развития ориенталь в Китае.....	20
Н.В. Казаева Особенности судейства конкурсов по индийскому танцу.....	23
Н.Ю. Котух Развитие танцевальной культуры в Египте: от фараонов до «фараоник».....	25
М.А. Серёгина Танцевально-двигательная терапия: история и современность.....	39
А.К. Чуркина Сложные ритмы ближневосточной музыки.....	45
Н.С. Яловая Физиология танцора	49

СОВРЕМЕННЫЙ КАИРСКИЙ СТИЛЬ ОРИЕНТАЛЬ

Э.Н. Багнюк

Багнюк Эвелина Николаевна- судья 4 категории ОРТО, руководитель студии танца «Сапфир» , г. Хабаровск.

Электронный адрес: studiasapfir@yandex.ru

Египет имеет богатую танцевальную историю, ведущую начало от древних танцев фараонов до стиля городского фольклора «баллады» двадцатого века и современного танца «ориенталь». В Египте множество провинциальных стилей народного танца.

Если говорить только о беллиденсе, то египтяне называют этот стиль «ориентал» или «ракс шарки», что означает «танец востока».

Современный египетский танец, конечно, очень сильно отличается от танцев древних египтян. И всё же отдельные черты древнего египетского танца сохранились. Недаром и поныне во время танца используются инструменты, сходные с найденными в катакомбах Фив. Некоторые позы и движения женского танца напоминают те, которые изображены на древних египетских барельефах. [1]

Что же такое «современный Каирский стиль» и чем он отличается от простой египетской манеры исполнения? Вся сложность в простоте. В отличие от интерпретаций восточного танца в других странах, танец в Египте – это, прежде всего, естественная составляющая культуры, повседневной жизни, естественное продолжение человеческого движения, естественный способ выражения эмоций и движений человеческой души. В интерпретации иностранцами восточный танец в большей степени – это иллюстрация к экзотическим сказкам и сюжетам, искусно, но и искусственно воссозданные фантазии на тему «Тысячи и одной ночи», это образы прекрасных и соблазнительных наложниц в гаремах султанов. Это самое главное, что определяет отличие египетского стиля – естественность и простота, в противоположность театральности, искусственности и нарочитости иностранных интерпретаций. Если говорить о старом египетском стиле, то раньше танец был более театральным, поскольку мы знаем, что он возник под влиянием сюжетов голливудского кинематографа. Сейчас же присутствует больше естественности и простоты, меньше наигранности в поведении и манере исполнения современных танцовщиц.

Интервью Натальи Нестеренко (профессиональная танцовщица, педагог, руководитель школы восточного танца «Хатор»): Меня поразило, как вела себя Дина во время своей программы в «Семирамис». В перерывах между танцами она свободно переговаривалась, обменивалась шутками с кем-то из сидящих в зале, со своими музыкантами, потом снова танцевала, как бы между прочим, снова шутила. Она вела себя так, словно это просто обычный вечер в кругу хорошо знакомых людей. Она не пришла, как артистка, танцевать для этой публики и, тем более, она не пришла на работу, она даже не сильно накрасилась по этому пово-

ду. Она не надевала никаких масок, она просто вела себя абсолютно естественно. Это же мы видим и в костюмах – они становятся все проще и проще, украшений на костюмах становится меньше и меньше, преобладают четкие линии, простые формы. Но при этом, усложняется крой, используются более дорогие ткани, фасоны становятся более разнообразными и изощренными, поскольку традиционные формы сочетаются с новаторскими, оригинальными идеями. Глубина чувств в скрытых акцентах.

Аналогичные тенденции прослеживаются в технике. С одной стороны, лексика египетского танца становится более разнообразной, поскольку он развивается, в том числе и под влиянием других культур, впитывает в себя некоторые тенденции других танцевальных направлений. С другой стороны, линии и фигуры танца упрощаются и становятся мельче – по сравнению с объемными фигурами и мягкими движениями начинают преобладать четкие, прямые, простые линии, мелкие акценты.

На мой взгляд, это является отражением влияния на египетскую культуру двух противоречивых тенденций: с одной стороны, влияние глобализации, иностранных культур, с другой, усиление тенденций, присущих мусульманской культуре. Точно так же, как многие вещи в этой культуре, играющие огромную роль в жизни людей, являются скрытыми, не обозначаются публично, точно так же в танце огромную роль играют скрытые, мелкие, внутренние акценты. Одна из наиболее важных особенностей танца проистекает из особенностей египетской и мусульманской культуры – танец не может исполняться на широко поставленных ногах, потому что это невозможно для мусульманской женщины так раскрываться, это табу.

Даже в основе широких, динамичных движений некоторых каирских танцовщиц лежат более мелкие движения, работа внутренних мышц, суставов, что и определяет их характерную особенность.

За мелкой техникой прячется загадка. Еще один важный момент, в современном исполнении танец становится более и более сексуальным. Эта тенденция выражается в более откровенной манере исполнения, в костюмах, в лексике танца. Но опять же, поскольку все, связанное с сексуальностью, тщательно скрывается и табуируется мусульманским обществом, это находит отражение и в технике танца. Манера может быть более откровенной, движения нескромны по своему характеру, но они внутренние, неявные, мелкие. Как очертания тела под просторными одеяниями.

Становится модно танцевать так, чтобы движения угадывались, а не обозначались явно. Когда смотришь на танцовщицу и не понимаешь, что и как она делает, это завораживает по-настоящему. Техника и манера – это очень взаимосвязанные вещи в современном Каирском стиле. И то, и другое определяется менталитетом, традициями, культурой этого общества.

К примеру, не принято открыто демонстрировать свои переживания на людях, и, как правило, каирские танцовщицы не кривляются и не демонстрируют утрированные эмоции в танце. Эмоциональный надрыв, боль, радость, печаль

– все это передается во многом за счет технических акцентов, в большей степени телом, а не лицом. И еще глазами. Потому что нет ничего явного, однозначного и прямолинейного в арабской культуре, тем более, когда речь идет о чувствах.

Таким образом, современный Каирский стиль – это проявление в египетском стиле тенденций к минимализму, естественности и одновременно усиление роли мелких деталей, акцентов, нюансов. Это касается как техники, так и костюмов и манеры. Все это упрощается внешне, но еще более усложняется внутренне [2].

Яркими представителями этого стиля являются, прежде всего, наиболее популярные и востребованные танцовщицы Каира – Дина, Ранда, Сурая, Нур, Ази-за, Катя Эшта, Далила и другие.

Если говорить о том, кого из современных танцовщиц сами египтяне считают наиболее «модерновыми» (то есть использующими новые, нехарактерные для египетского стиля тенденции в своем творчестве) – это Ранда и Сурая. Первая добавила в египетский танец нехарактерную для него жесткость, вторая – элементы бразильского танца.

Современный стиль восточного танца построен на фольклоре и на манере "золотой эры", постоянно развивающийся и эволюционирующий, где старое органично становится частью нового, дополненного и модифицированного [3].

Информационные источники:

1. <http://www.egypttravel.su/content507.html>
2. <http://bellydance.kharkov.ua/237/>
3. <http://www.skarabestars.ru/forum/viewtopic.php?p=15098>

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ АРАБСКОГО ТАНЦА

А.С. Богаевская

Богаевская Анна Сергеевна – судья четвертой категории ОРТО, руководитель студии восточного танца «Индиго», г. Хабаровск

Электронный адрес: ann105ann@mail.ru

Актуальность темы обусловлена тем что, в настоящий период развития художественной самодеятельности, требования к исполнительской культуре становятся едиными как в профессиональных, так и в любительских коллективах. Требования едины, а процесс подготовки различен. Профессиональные исполнители получают знания и навыки в области танца с детских лет, их тщательно отбирают в соответствии с критериями профессиональной пригодности к данному виду творчества, с ними ежедневно занимаются высококвалифицированные мастера хореографического искусства. А в самодеятельность приходят люди потому, что любят танцевать и занятия проводятся два-три раза в неделю.

В основе подготовки танцовщиков любителей арабского танца наряду с системами Раккии Хассан, Дины, Халеда Махмуда, Махмуда Реды, Ранды Кэмел и многих других мировых звезд Ориенталь, используется, система упражнений классического танца, в мировой практике называемая «системой А.Я. Вагановой». Но принцип двигательной деятельности исполнителя арабского танца отличается от принципа двигательной деятельности классического танцовщика.

Но, тем не менее, несмотря на проблемы восприятия классического танца, именно классический танец, влияет на формирование сценической культуры, которая не всегда находится на должном уровне. Данная проблема объясняет актуальность исследования средств классического тренажа способствующих формированию исполнительской культуры в студии арабского танца.

Фундаментом в танце является экзерсис, поэтому обучение начинается именно с него. Характер работы в танцевальном коллективе требует специальной обуви, в которой было бы легко и удобно танцевать. Обувь для занятия классическим экзерсисом нужна мягкая на тканевой основе, для того чтобы лучше «почувствовать» стопу, что способствует полному натяжению и развитию стопы. Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логичное сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения .

В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie (приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий исполнитель приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Постановка корпуса на середине зала и у станка. Правильная постановка корпуса – неперемное условие для развития устойчивости и овладения техникой исполнения. Постановкой корпуса начинают заниматься с первого урока.

Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ноги в свободном положении по нормальной позиции: пятки вместе, носки – немного развёрнуты. Колени втянуты, четырёхглавые мышцы подтянуты вверх. Мышцы живота сильно втягиваются, как бы приподнимая рудную клетку. Грудь раскрывается, лопатки опускаются вниз, давят на талию, заставляя вбирать себя ягодичные мышцы. Шея свободная, без напряжения, голова – прямо, подбородок чуть приподнят, взгляд перед собой. Затылком сильно тянуться кверху. Необходимо дать учащимся ощущение легкого, тонкого корпуса. Здесь воспитывается диафрагмальное дыхание.

Позиции ног. Позиции ног проучиваются лицом к станку. Смена позиций происходит простым переставлением ног. Классический танец основан на предельной выворотности ног. В самодеятельности не нужно сразу добиваться полной выворотности, так как это может повлечь за собой ошибки в постановке корпуса. Необходимо подходить к этому постепенно от урока к уроку.

Первая позиция ног. Пятки плотно прижаты друг к другу, носки развернуты так, чтобы обе ступни образовали одну прямую линию. Необходимо добиваться свободного положения стопы на полу, увеличивая этим площадь опоры, не заваливаясь на большие пальцы. Колени повернуты в стороны, для этого ягодичные мышцы сильно втягиваются и верхняя часть ног разворачивается. Ноги соединяются внутренними частями.

Вторая позиция ног. Вторая позиция аналогична первой. Ступни расположены на одной линии на расстоянии друг от друга равном стопе. Центр тяжести корпуса распределяется точно между ног.

Третья позиция ног. В самодеятельности это самая распространенная позиция. В классическом танце она не используется. В третьей позиции ступни стоят одна перед другой. Пятка одной ноги плотно прижата на середине другой. Так как ноги располагаются не на одной линии, бедро, впереди стоящей ноги, подается чуть назад. На ноге, стоящей сзади, необходимо сильно подтянуться вверх. Центр тяжести корпуса расположен на двух ногах.

Пятая позиция ног. Это самая основная позиция в классическом танце. Стопы располагаются параллельно друг другу. Пятка одной ноги – у носка другой. Бедро впереди стоящей ноги специально отводится назад. Чувствовать на полу мизинцы. Сильно вбираются ягодичные мышцы, которые разворачивают четырехглавые мышцы. Это даёт возможность развернуть и натянуть колени до предела.

Позиции рук. Позиции рук начинают проучивать на середине зала, после усвоения постановки корпуса. Перед изучением позиций рук, проучивают отдельно

положение кисти. Большой палец сгибается и опускается вниз, между пальцем и ладонью воздух. При таком положении большого пальца, все остальные пальцы самопроизвольно закругляются. Третий палец как бы накрывает большой сверху, но не прикасается к нему. Между всеми пальцами должен быть воздух, т.е. они не прижимаются друг к другу.

Подготовительное положение рук. С подготовительного положения начинается постановка рук. Из этого положения в учебной работе начинают движение в позиции. Поэтому оно является обязательным.

Руки опущены вниз и находятся чуть впереди корпуса, не прижаты к нему. Локти округлые, локтевые косточки повернуты в стороны, образуя овал. Плечи сильно опущены вниз, грудь раскрыта. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони смотрят вверх. Между кистями маленькое расстояние, они почти соприкасаются.

Первая позиция рук. Руки поднимаются в первую позицию уже в готовом положении. Очень частая ошибка – заворачиваются плечи, поэтому движение рук в первую позицию начинается от лопаток. Лопатки сильно опускаются на талию, плечевой сустав как бы забирает руки в себя. Поднимает руки предплечье, остальная часть рук статична. Мышцы живота втягиваются и поднимают грудь. Непременное условие первой позиции – грудь над руками, т.е. высота рук на уровне диафрагмы. На такой высоте руки как бы поддерживают корпус. Это важно при вращении, где руки фиксируют первую позицию, при прыжках, когда руки во время взлета поднимаются в первую позицию, как бы поднимая корпус.

Руки, вбираясь в плечевой сустав, при подъеме в первую позицию, незаметно подтягиваются к корпусу нижней частью. Поэтому первая позиция очень компактная. Это дает возможность лучше сохранить центр тяжести корпуса и придает рукам больше выразительности, т.к. при переводе рук в другую позицию есть возможность удлинять руки.

Третья позиция рук. Третья позиция рук проучивается перед второй позицией, т.к. она более определенная и легче переводить руки из первой позиции в третью. Руки поднимаются в третью позицию предплечьем, нижняя часть рук как бы отстает. Лопатки еще сильнее опускаются вниз. Затылком тянутся кверху. Локтевые косточки точно повернуты в стороны. Поднимаясь из первой позиции в третью, руки удлиняются т.к. в третьей позиции руки такие же, как в подготовительном положении. При опускании лопаток обычная ошибка – руки разводятся широко друг от друга. Расстояние между кистями рук небольшое. Ладони смотрят вниз, запястья закрулены, но не сломанные. Руки, образуя овал, должны быть чуть впереди корпуса. Правильность положения рук в третьей позиции проверяют подняв глаза. Если при этом видны мизинцы, значит руки в правильном положении.

Вторая позиция рук. Проучивается вторая позиция отдельно и дольше всех. Она самая трудная, т.к. очень сложно сохранить правильное положение рук, потому что в этой позиции руки находятся дальше от корпуса, чем в первой и третьей позициях. Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. На второй позиции более длинный овал. Руки держатся мышцами предплечья, а не лопатками. Не-

обходимо следить, чтобы руки находились чуть впереди корпуса. Локтевые косточки повернуты точно назад. Линия рук дугообразна, пальцы закруглены, но ладони повернуты к зрителю и видны. На второй позиции частой ошибкой является провисший локоть и кисть. Плечи, локоть и третий палец должны быть на одной линии. Если руки поднять выше уровня плеч, неизбежно поднимутся плечи. Руки, опущенные ниже плеч, будут казаться пассивными, хотя и не нарушат правильной линии.

Другие положения рук в учебном процессе и сценической практике – это промежуточные положения или полупозиции.

Приседание. Plie – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Plie исполняется на пяти позициях; сначала оно делается в половинном размере – demi-plie, а затем переходят на большое приседание или grand-plie .

В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело танцовщика подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), и поэтому рационально начинать урок с приседаний.

Полуприседание – demi plie и глубокое, большое приседание - grand plie развивают ахилловое сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и крепость ног. В приседаниях, особенно глубоких, активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

Полуприседание (demi plie) является неотлучным спутником прыжков: эластичным и сдержанным полуприседанием начинается и заканчивается любой прыжок, поэтому ему следует уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений.

Батманы. Слово battement (батман) обозначает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. В классическом танце это отведение и приведение вылилось в многообразные формы.

Battements tendus -это батман основа всего танца. Он найден так гениально, что, кажется, его создатель проник в самую суть строения и функций связочного аппарата ноги.

«Чтобы разогреть ноги перед танцем», как обычно говорят, принято делать battements tendus. Но ноги не только разогреваются этим движением, они приводятся в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности Battements tendus jete – движение ноги вперед, в сторону и назад из I и из V позиций с броском на высоту 45°. Battements tendus jetes органически связаны с battements tendus, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения, по сравнению с battements tendus, ускоряется в два раза.

Французское обозначение этого батмана – jete (брошенный) – передает характер его движения. Этот батман имеет громадное воспитательное значение, и его необходимо исполнять очень точно, следя за выполнением правил. Бросок и

возвращение вытянутой ноги происходят равномерно, без акцента. В заключение движения акцент приходится на момент возвращения работающей ноги к опорной, после энергичного и резкого броска .

Battements fondu – вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

Battement fondu (тающий, текучий) – сложное движение, состоящее из сгибания работающей ноги в условное положение sur le cou-de-pied при одновременном demi plie на опорной и открывания работающей ноги в любом направлении при одновременном выпрямлении опорной из demi plies.

Grand battements jete – это большие battements, исполняемые из I и V позиций в направлении вперед, в сторону и назад с броском ноги на 90° и выше.

Они развивают шаг значительно активнее, чем developpes: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Круговращения ног. Rond de jambe par terre – описать круг носком работающей ноги по полу в направлениях en dehors и en dedans. Круговращательные движения тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность.

Grand rond de jambe jete – это усложненное продолжение rond de jambe par terre, исполняемое энергичным броском ноги на 90°. Оба эти движения, наиболее эффективные во всем экзерсисе, выполняют общие (но различные по степени сложности) функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Подводя итог экзерсису у палки, мы видим, что каждое упражнение вносит в работу мышц, тазобедренного и коленного суставов новое дополнение: вводится подъем на полупальцы, комбинации становятся более сложными, в ряде движений ускоряется темп , сначала исполняются четвертями, затем на восьмые и шестнадцатые доли).

Большая нагрузка падает в экзерсисе и на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела. Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегиба или поворота требует комбинация. В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Постановка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на II позиции. Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки . Не бойтесь экспериментировать и использовать в классических упражнениях арабскую пластику и движения.

Для наилучшего результата требуется синтез направлений, разносторонне развиваясь, вы наполните ваш танец живой энергией. Важно не зацикливаться на классическом танце и уделять внимание основному направлению, арабскому танцу.

Информационные источники :

1. Сборник дополнительных образовательных программ педагогов – руководителей кружков и объединений. ДДТ «У Белого Озера» г. Томск.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца, – Л.: Искусство, 1980.
3. Загвязинский В.И. Педагогическое предвидение. – М.: Знание, 1987. с. 80 (Новое в жизни, науке и технике. «Педагогика и психология» – N4).
4. Кокорова Е. Методическое пособие по ритмике. - М.: Музгиз, 1963.
5. Кузовкова К.П. Уроки по педагогике в дошкольном педагогическом училище и методика их проведения.- М.: Просвещение, 1970. – 70с.
6. Левшин Л.А. Логика педагогического процесса. – М: Знание, 1980. – 96 с – (Новое в жизни, науке и технике. «Педагогика и психология» – N8).
7. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971.
8. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций. Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений и слушателей ИПК и ФПК – М.: Прометей, 1992.- 528 с.
9. Народный танец. Проблемы изучения. – С-Пб.,1991.
10. Основы дидактики высшей школы: Вып.4. Социально-гносеологические аспекты параметризации обучающей системы: Метод, указания. Сост. В.И. Сосновский, к.п.н.; Отв. ред. В.П. Костюк, к. филос. п.- Новосибирск, 1987.- 41 с.
11. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / Под ред. Ю.К.Бабанского. – М.: Просвещение, 1983.- 608 с.
12. Роль музыки в эстетическом воспитании детей и юношества: Сборник статей / Сост. и ред. А. Поптсдинер. – Л.: Музыка, 1980.- 104 с.
13. Современная дидактика: Теория – практика / Под науч. ред. Л.Я. Лернера, И.К.Журавлева. - М.: Изд. ИТП и МИО РАО, 1993. -288с.
14. Классический танец: Учебное пособие / Под ред. Л.М. Лариной. – Х.: ХГИИК, 1996. – 5с.

Друкер Бронислав Григорьевич – судья первой категории ОРТО ФСТР, президент Амурского танцевального союза, руководитель представительства ОРТО ФСТР в Амурской области.

Электронный адрес: ats_dv@mail.ru

Приходя на конкурс, многие из нас видят только внешнюю картину. Мы видим судей, оценивающих наше выступление, ведущего, управляющего всем мероприятием и т.д. К сожалению, мало кто видит ту колоссальную работу, которую провел организатор, готовя это мероприятие. И приезжая на мероприятие, некоторые участники думают, что они не имеют никаких обязательств, кроме как оплатить взнос за выступление. Вынужден Вас расстроить: заплатить взнос - это только малая доля того, что должен сделать участник. И именно об этом я хотел бы сейчас поговорить.

История конкурсов, соревнований, состязаний уходит в глубокое прошлое, когда людям было необходимо найти альтернативный способ разрешения споров. Этот способ помог в будущем избежать многих человеческих жертв. Ведь чаще всего, именно так находили победителя в том или ином споре. Со временем данные формы развивались и теперь мы можем наблюдать огромное количество конкурсов, соревновательных процессов по тому или иному виду деятельности.

Конкурсная деятельность в своей основе носит исключительно положительные черты. Главная цель – помочь тому или иному человеку эволюционировать в своей деятельности. Причем надо отметить тот факт, что в процессе конкурса не обязательно занимать высшую ступень почета, чтобы определить насколько, за тот или иной промежуток времени, человек вырос в своём амплуа. Одно только участие и применение данного навыка, может придать человеку силу и мотивацию для дальнейшего совершенствования.

Надо так же обратить внимание на то, что человек – существо социальное и ему требуется общение. К сожалению, данный процесс не всегда складывается, поскольку людям необходимо нечто общее, что мотивировало бы их общение. Конкурсные мероприятия позволяют организовать данное общение и более того – помочь человеку найти новых друзей, соратников. Некоторые даже встречают свою вторую половинку и создают, впоследствии, семью, полноценную ячейку общества.

Нельзя забывать о положительном влиянии подобного процесса на развитие деятельности, которая лежит в основе конкурса. С каждым годом конкурсные требования становятся выше. Связано это с тем, что исполнители, в стремлении занять более достойное место, растут очень высокими темпами.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что конкурс полезен всем, кто тем или иным образом задействован в организации этого процесса. Если быть более конкретным, то необходимо выделить две стороны принимающих участие в этом процессе. Организаторы и участники.

Организаторы – это те, кто создаёт весь механизм состязания. Главная их мотивация – реализация организационно – творческого потенциала, развитие любимого вида хореографии, создание финансового потенциала для дальнейшего развития.

Участники (танцоры) – это те, кто пользуются этим механизмом. Их главная мотивация – реализация практического навыка, оценка своего таланта посредством соревнования, удовлетворение своего ЭГО, совершенствование своих навыков, приобретение дополнительного опыта.

Обе стороны являются равными и заинтересованными друг в друге. Поскольку у одного есть предложение, а у другого спрос на данное предложение. Но эти взаимоотношения не являются банальным рынком. Их общение не ограничивается только лишь покупкой товара. В этом процессе каждая сторона имеет определенные права и обязанности, которые помогают регулировать взаимоотношения. И надо заметить, чем успешнее взаимоотношения – тем быстрее и стремительней развивается тот или иной конкурсный стиль.

И вот мы подошли к самому главному. Все права и обязанности организатор конкурса отправляет каждому потенциальному участнику в документе под названием «Положение». Данный документ составляется на основе правил (Российских, Международных) и ряде нормативных актов, принятых руководством подразделения, которое проводит данное соревнование (в нашем случае речь идет об ОРТО и его подразделениях).

Данный документ содержит всю информацию, необходимую для комфортного участия в событии: – цели и задачи мероприятий; – время и место проведения; – руководство мероприятием и судейская коллегия (жюри); – участвующие организации и участники; – программа мероприятия; – условия допуска участников; – награждение победителей и призеров (дипломантов, лауреатов); – сроки и порядок подачи заявок; – условия приема участников (при проведении между-городних и международных мероприятий).

Организатор, подписавшись под таким документом, не имеет права его менять так, как ему это будет удобно. Участник, подавший заявку на событие, автоматически принимает эти правила и должен понимать, что за нарушение их, он будет нести ответственность. И если такое произошло, участник должен, с высшей степенью достоинства, принять наказание. Ведь вина за незнание тех или иных правил, лежит исключительно на его совести.

Зачастую все происходит наоборот. Сейчас – в меньшей степени, но все-таки происходит. Не ознакомившись с правилами стиля или соревнований, невнимательно прочитав положение мероприятия, участник (представитель) вступает в конфликт, в котором неправомерно считает себя правым. Результатом этого конфликта, чаще всего, является полный или частичный разрыв взаимоотношений.

И это вредит всем. Организатор теряет участника, участник лишен возможности себя показать.

Есть примеры и других ситуаций (суть та же, незнание правил положения), в результате которых хоть и не происходит разрыва взаимоотношений, но участник делает свое пребывание на событии не комфортным, а обвиняет в этом организаторов.

А ведь проблем можно было бы избежать, если бы каждый участник внимательно ознакомился с правилами события. И более того, участник имел бы возможность отстаивать свои права, основываясь на правилах проведения мероприятия. Все мы не безупречны и организатор не исключение. Нельзя забывать, что на организаторах лежит большая ответственность, и исполнение участниками установленных правил, делает его работу проще и качественнее. В свою очередь, как уже было замечено, участники получают комфортное пребывание на событии.

Для меня, как для организатора, очень важно, чтобы участники чувствовали себя комфортно на событии. Поэтому, я приведу ряд ошибок, которые допускают участники или руководители, приступая к подготовке к конкурсному событию:

1. Незнание правил предстоящего мероприятия
2. Незнание правила стиля. Это приводит к нарушению правил костюма или программы сложности.
3. Неадекватная реакция на конструктивную критику. Неготовность просящего выслушать мнение не лестного характера, несмотря на то, что мнение было высказано вполне справедливо и объективно.
4. Не корректные предположения по поводу субъективного судейства. Типичная ошибка новичков, когда заявлениями о необъективности судейства, прикрывают собственный не профессионализм
5. Не желание правильно оформлять заявку. Некоторые руководители не придают этому большого значения, что приводит к различным казусам на самом событии (не правильная фамилия участника, не правильное название номера, не та группа, не тот стиль и т.д.)
6. Поздняя подача заявок. Есть такая категория участников, которые никак не могут определиться поедут они на мероприятие или нет. В данной ситуации последнее слово имеет организатор. Практика показала, что большинство организаторов отказывают в регистрации всем опоздавшим.
7. Некачественная музыка. Очень часто, не ознакомившись с положением, участники соревнований присылают (приносят) на событие музыку, которая не соответствует заявленным стандартам. В связи с чем, сталкиваются с различного рода проблемами (не проигрывается трек, некачественный звук и т.д.)
8. Очень жесткая реакция, в случаи, если какой-то сбой произошел по вине организаторов и как-то повлиял на выступление конкурсантов. За все сбой на событии отвечает организатор, но иногда эти сбои происходят не по вине организаторов. Думаю, будет легче, если участники проявят больше понимания к подобному роду происшествий.

9. Неумение вести себя на событии. Увы, не всегда люди искусства ведут себя подобающим образом. Как вести себя в обществе, каждый определяет для себя сам. Но надо помнить, что на танцевальном событии поведение, не совместимое с этикой, прописанной в правилах ОРТО и IDO, может стоить Вам участия, а некоторым даже и места, заслуженного в честной борьбе.

10. Педагоги очень часто жалеют своих учеников и пытаются упростить им условия состязания. Многие педагоги, особенно начинающие, не понимают, что конкурс - это прежде всего борьба. И каждый педагог должен научить своих подопечных бороться за результат. Если же мы постоянно будем пытаться упростить условия (постоянная боязнь выпускать учеников в более сложные условия), наши ученики долго не смогут овладеть такими полезными качествами как смелость, стойкость, выносливость и т.п. А эти качества понадобятся не только на конкурсе, но и в повседневной жизни.

11. Подача заявки и не проезд на событие.

12. Не своевременная оплата взносов.

13. Агрессивный настрой по отношению к другим участникам конкурса. Помните – Вы становитесь соперниками только тогда, когда выходите на сцену! До этого момента и после соревнования, вы можете стать хорошими друзьями или просто коллегами.

14. Выяснение отношений путем физического воздействия. Удивительно, но на танцевальных конкурсах такое бывает. Лично я был свидетелем женской схватки. Это недопустимо и наказывается дисквалификацией!

15. Несоблюдение субординации. Когда при наличии своего руководителя, к главному судье подходит один из родителей для выяснения отношений. Чаще всего общение проходит на повышенных тонах и не приводит к взаимопониманию.

Конечно, говорить о конкурсной деятельности как об идеальном инструменте развития того или иного вида деятельности нельзя. Ведь каждый инструмент, наряду с большим количеством плюсов, имеет и свои минусы. Но, как я уже говорил, главное, чему нас учат конкурсы, соревнования и другая подобная деятельность – преодоление трудностей в нашем достойном деле! А для достижения нашей общей победы необходимо, чтобы и участники, и организаторы действовали вместе, в унисон!

Дудкина Наталья Игоревна – судья второй категории ОРТО, член комитета Ориенталь на Дальнем востоке, ведущий педагог школы восточного танца «Фарида», г. Хабаровск

Электронный адрес: lei1a@mail.ru

Современный Китай – континентальный (Народная республика Китай) и островной (Республика Китай, Тайвань) в настоящее время с интересом знакомятся, а в ряде случаев и впитывают чужую культуру, музыкальную и танцевальную в том числе. Процесс заимствования западной и ближневосточной культуры особенно усилился к концу XX века. Интерес молодежи к этой культуре проявляется чрезвычайно бурно. Модные новинки порой заслоняют для новых поколений ценности родной национальной культуры. А эти ценности до сих пор значимы в формировании духовного мира китайского народа, в осознании национальных корней и тем самым в глубинном понимании общности нации, разорванной надвое политическими событиями «новейшей истории».

Ориенталь – преобладающий классический Ракс Шарки, допускается использование фрагментов народных танцев и стилей (народно-фольклорный танец Oriental), но они не должны доминировать. Запрещены элементы акробатики, поддержки (лифты), использование реквизита и аксессуаров кроме тростей, сагат и «классической шали». Допускается использование «крыльев», если они не является основным элементом действия в построении композиции¹.

Музыкальное сопровождение в танцевальной дисциплине Oriental/Belly Dance: классическая инструментальная композиция, допускаются элементы вокала. Также допускается использование музыки в современной или поп обработке, если при этом танец и образ соответствует вышеуказанному определению.

Возникновение и развитие Oriental в Китае, теснейшим образом связано с историей страны. Танец, как другие виды и жанры фольклора, реагирует на события в политической, экономической, культурной и социальной сферах. Чуткость танцевального искусства к различным переустройствам в общественной жизни проявляется в появлении в структуре жанра актуальных в каждую эпоху тем; образов, постепенной кристаллизации индивидуальных, региональных особенностей. География страны также оказывает значительное влияние на развитие танцевального искусства. После завершения Великой пролетарской культурной революции 1966—1976 гг., исторически более развитый и открытый в экономическом плане Юг (Шанхай, Гонконг) и островной Китай (Тайвань) стали главными центрами притяжения западной и ближневосточной культуры.

С развитием танцевального искусства, Ориенталь, представляя собой явле-

¹ Шелк, Ю. (15 декабрь 2008-2009 г.). Королева Коко. Журнал «Ориенталь», стр. 80.

ние мультикультурное, становится все более популярным танцевальным направлением на территории современного Китая. Стремительное развитие Bellydance в Китае началось в 2000 году (На юге Китая, в Шанхае, Гонконге, на Тайване), на севере немного позднее в 2002. Под влиянием национальных особенностей китайской культуры, bellydance изменялся и обогащался, приобретая уникальные технические черты. Прежде всего, стоит отметить, специфическое положение рук и пальцев, пришедшие из китайского традиционного танца, особую плавность движений, сдержанную мимику. Музыка, как правило, используется неклассическая, в основном это музыка для трайбла, шоу-бэллданса, турецкие песни или своеобразные миксы (арабская песня с традиционной китайской музыкой), иногда используются ближневосточные популярные песни, исполненные на китайском языке².

Использование типично китайских аксессуаров (рукава-платки, вэйлы (веера-платки), зонтики. Костюм может быть классическим, но чаще можно увидеть костюмы с китайской спецификой. Сюжет танцевальной композиции обычно развивается на основе национальных легенд³.

Хореографическое искусство Китая – сложное, удивительно богатое и разнообразное в художественном и жанровом отношении явление. Отличительной чертой данного феномена является синтетичность практически всех составляющих его жанров, в которых гармонично взаимодействуют танец, музыка (как инструментальная, так и вокальная), нередко драматические и даже цирковые элементы. Именно поэтому, среди китайской публики популярны в основном шоу-номера и трайбл, фьюжн, а египетская классика в том виде, в котором мы привыкли видеть на конкурсах и фолк не очень ценится в поднебесной. Синтетичность жанров, в свою очередь, обусловлена бережным отношением китайского народа к своим традициям, непрерывающейся связью с древними временами и теми ритуальными представлениями.

Как таковых школ и студий восточного танца в Китае не много. В основном Bellydance преподают в фитнес-клубах. Крупнейшими школами восточного танца является «Танцевальная школа Вэнь Кэсинь», «Школа танца Эвана Чэня» Тайвань, «Танцевальная школа Го Вэя» и другие.

8 марта 2008 года в Чанчуне прошел первый фестиваль-конкурс по танцу живота. На фестиваль приехали более 50-ти участниц с материкового Китая, Тайваня и Сингапура. Возраст конкурсанток варьировался от 13 до 56 лет. В Чанчуне мероприятие такого уровня проводилось впервые. В Китае, первый конкурс по танцу живота проводился еще в 1995 году на острове Тайвань под эгидой Тайваньской Ассоциации Танца Живота (T.B.D.A). С тех пор эта организация провела несколько подобных конкурсов, в том числе глобальных Азиатских, крупнейший из которых «Второй Азиатский конкурс по Bellydance» прошел в сентябре 2007 года с участие представителей мужского Bellydance. Нельзя не отметить интерес к азиатскому региону и египетских звезд. В октябре 2007 года всемирно известная звезда египетского bellydance Ракия Хасан провела первый конкурс на Тайване. Одна из са-

мых известных танцовщиц КНР Коко Вэнь трижды проводила подобные конкурсы в Пекине. В начале 2008 года в Китае проводились мастер классы американских звезд восточного танца «Bellydance superstars», организаторами выступали Коко Вэнь и Говэй.

В Пекине, Шанхае, Гуанчжоу и Ченду, танец живота, становится все более популярен, среди молодых мужчин и мужчин средних лет, особенно студентов и так называемых «белых воротничков». «Субботние занятия помогают не только поддерживать форму, но и снимать стресс» – отмечает руководитель одной из фирм в Пекине. Сейчас многие клубы и фитнес-центры предлагают специальные классы для мужчин, которые помогают им с помощью восточного танца обрести уверенность в себе. Самый популярный исполнитель восточного танца в Китае – Го Вэй. Он считается одним из основоположников китайского бэллданса и широко известен не только в танцевальных кругах.

На Юге Китая, в Тайване, невероятно популярен трайбл. Как и классический бэллданс, трайбл видоизменился под влиянием Тайваньского национального танца, пекинской оперы и китайской акробатики. Тайваньский трайбл, в основном групповой танец, причем участвовать в одной постановке могут не только мужчины и женщины, но и дети. Самая популярная танцевальная группа на Тайване – «Arabesque Bellydance», организованная Виолеттой Ли.

В марте 2013 году в Шанхае прошел «Второй международный фестиваль по восточному танцу». В рамках фестиваля проводились мастер-классы преподавателей из Египта, России, Украины и Бразилии: Катя Эшта, Наталья Барсова, Анна Борисова, Юлиана Воронина, Лулу Сабонги, Ната Фари.

Неоднократно приезжали в Китай с мастер-классами Марина Оганян, Аида Богомолова, Алла Вац, Ольга Нур, Алия, Наталья Беккер и многие другие.

Проникновение танцевального искусства Египта и стран Персидского залива в Китай породило синтез восточного танца и национального танцевального искусства Китая. Полученный микс вряд ли можно назвать восточным танцем в том виде, в котором он существует в России, Европе и других странах. Ориенталь адаптируется и видоизменяется под влиянием не только традиций, но и современных реалий Китая. В результате мы имеем возможность наблюдать рождение и развитие восточного танца с «китайской спецификой», что дает нам почву для дальнейшего исследования данной темы.

Информационные источники:

1. «Танцы и костюмы»-методическое пособие для педагогов и судей ОРО по танцевальной дисциплине Oriental.
2. Электронный ресурс удаленного доступа: <http://dvdance.ru/index.php?partid=26&id=199>
3. Электронный ресурс удаленного доступа <http://beledi.ru>
4. Электронный ресурс удаленного доступа <http://polusharie.com>
5. Электронный ресурс удаленного доступа <http://magazeta.com/2007/12/male-bellydance-in-china/#comment-1862>
6. Шелк, Ю. (15 декабря 2008-2009 г.). Интервью Аллы Вац. Журнал «Ориенталь», стр.80.

^{2, 3} Электронный ресурс

ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА КОНКУРСОВ ПО ИНДИЙСКОМУ ТАНЦУ

Н.В. Казаева

Казаева Наталия Владимировна – судья третьей категории ОРТО ФСТР, руководитель студии восточных танцев «Джаянти», г. Благовещенск

Электронный адрес: Natasha-bellydance@rambler.ru

Индийские танцы – один из древнейших танцевальных традиций. Изначально танец исполнялся в храмах танцовщицами девадаси (служанки бога). Танец носил характер молитвы, обращение к богу через язык жестов, движений, которые несут в себе чувства, эмоции и смысловую нагрузку. Это и есть индийский классический танец, существует 7 стилей классического танца. Не обязательно простому человеку разбираться во всех стилях. Но если мы говорим о судействе на конкурсе, нужно уметь отличать друг от друга народный и классический индийский танец, болливуд и стилизацию. Сейчас мы разберём эти отличия. Классический индийский танец, как мы уже выяснили – основа любого индийского танца. Это то, что дошло до нас из древности через скульптурные изображения апсар, секреты танца передавались из поколения в поколение.

В современной Индии танец представляет собой часть того культурного наследия. На конкурсах помимо индийской классики мы можем видеть такие номинации как: болливуд, стилизация, народный индийский танец.

Болливуд – название Болливуд включает две составляющие: Бомбей и Голливуд. Это копирование хореографии, костюма, манеры исполнения из индийского фильма. Это сочетание классического индийского танца (который является базой) и современных мировых направлений, таких как Hip-Hop, Latina и Belly dance (танец живота).

Стилизация. Музыка стилизованная классическая, современная, попурри. Присутствует техника классического танца, возможно использование не одного классического стиля. Допускается разнообразие техники, но не искажающее выбранный стиль/стили. Здесь можно немного отходить от правил и показывать свое видение классического танца.

Народный индийский танец. В танцах данной номинации должны преобладать движения, максимально приближенные к аутентичным заявленного региона. Музыка – фольклорная, допускается современная аранжировка, сохраняющая традиционность и колорит фольклора того или иного штата Индии. Музыка из кино не допускается. Костюм – традиционный, максимально приближенный к танцевальному костюму того или иного штата Индии.

Эстрадный индийский танец (популярная эстрадная музыка). Можно музыку из фильма, но хореография поставленная. Костюм – многовариантен, предполагает богатство фантазии, отражает принадлежность к индийской культуре.

На Дальнем востоке направление «индийский танец» развивается в трех школах, в трех городах: «Джаянти», г. Благовещенск, «Пэхэли», г. Хабаровск, «Дости», г. Владивосток. Из трех школ только две заявляют номера на дальневосточные конкурсы. В итоге, на конкурсах нехватка индийских номеров, в результате чего все заявленные номинации начинают объединять и называют это «Фестивальная форма».

Проблема такого судейства состоит в том, что, например, классический танец очень серьезен сам по себе и несет глубокий смысл, часто он бывает затяжным и долгим, закрытый костюм, но в тоже время он сложнейший по технике. В то время как болливуд, – очень яркий, зажигательный, для простого не разбирающегося человека несет в себе только позитив. Это направление доступно практически каждому, он не такой сложный как чистая классика.

В судействе сидят люди, часто не отличающие классика от болливуда и т.д. В результате такого судейства баллы выше поставят той девушке, «у которой танец веселее», и улыбалась она больше. И не важно, что та девушка, которая танцевала классика – занимается этим 10 лет, танцует хорошо, просто танцует совершенно другое.

Кроме того, часто девушки-самоучки заявляют совершенно не то, что подготовили. Они выходят в номинацию «народный танец» танцевать болливуд, и наоборот. В классике заявляют стилизацию, в стилизацию – классика.

Чтобы судейство по индийскому танцу было адекватным, я считаю что:

- сколько не было бы участников на конкурсе – нельзя объединять всех подряд (пусть будут объединяться группы и соло, но классика должна танцеваться с классикой, а болливуд с болливудом);

- нужно приглашать специалистов по Индии в судейство, пусть их будет трое, но это будет адекватно;

- если уж судят Индию судьи по bellydance (как часто бывает) – то надо проводить с ними конгрессы, мастер-классы по Индии, пусть поверхностно, но чтобы они могли отличить классика от стилизации и т.д.

Мы продолжаем активно развивать наше направление, номеров скоро будет больше, и мы надеемся, что на конкурсах ОРТО обратят внимание на Индию. Не хотелось бы привезти детей с номером болливуд, и, как пример, их объединили с группой взрослых, которые танцуют классика, причем занимаются уже давно.

А в идеале нужно и возрастные категории ввести. Если все так и останется – из года в год будут одни и те же ошибки, у людей не будет никакого стимула расти в этом направлении. Очень многие талантливые танцоры уходят из танцев из-за действительно неадекватного судейства.

РАЗВИТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЕГИПТЕ: ОТ ФАРАОНОВ ДО «ФАРАОНИК»

Н.Ю. Котух

Котух Наталья Юрьевна – судья высшей категории ОРТО, председатель комитета по Ориенталь на Дальнем востоке, руководитель школы восточного танца «Фариде», г. Хабаровск.

Электронный адрес: faride@dv-dance.ru

Интерес к Востоку в наши дни всесторонен и всеобъемлющ: история и культура, общество и государство, человек и религия, древние первоосновы великих цивилизаций – всё это находится сегодня в центре внимания как самих жителей стран Востока, стремящихся к самопознанию и самоидентификации, так и представителей иной, западной, европейской традиции, столь отличной от восточной. Египет не составлял исключения из этого правила, его структура не подвергалась коренным изменениям и трансформациям даже под натиском завоеваний, которых было немало. Как известно, в 671 г. до н.э. XXV египетская (эфиопская) династия пала под напором ассирийцев; с 525 г. до н.э. Египет на 120 лет становится Персидской сатрапией. Позднее Древний Египет являлся эллинистическим государством, потом – частью Римской империи. Однако всякая новая власть была заинтересована в том, чтобы перемены в Египте были минимальны.

Может возникнуть мнение, что сценическая танцевальная культура Египта – это в чистом виде плод культурного заимствования у европейской культуры, однако мы склонны настаивать на гипотезе, что процесс оформления и развития этой составляющей культуры Египта является органической частью многовекового процесса культурного взаимодействия восточных и европейских культурных традиций.

Танцевальная культура Египта берет свои истоки в глубокой древности и проходит несколько фаз своего развития, связанных с теми или иными событиями в жизни Египта. Это и зарождение, расцвет, упадок древнейшей египетской цивилизации, и период завоеваний Египта персами, греками, римлянами, и вторжение арабских племен, и переход под власть арабского государства, и завоевание страны Турцией, и два века колониализма, и освобождение от колониальной зависимости.

И, тем не менее, данные историков и археологов свидетельствуют о том, что даже в период наибольшей изоляции Египта отдельные культурные контакты имели место, в том числе и в области танцевальной культуры. На стенах египетских храмов сохранилось достаточное количество изображений, на которых запечатлены не только египетские, но также ассирийские и азиатские музыканты и танцовщики. Об этом свидетельствуют одежды, отличающиеся от египетских по форме и другим характерным признакам. Интересную информацию даёт исследование Ш.Х.Бахадера: «Среди папирусов иератического письма, найденных

в Кахуне, есть папирус, относящийся к эпохе фараона Сенусерта из XII династии, правившего в 1906 - 1887 гг. до новой эры. В нём повествуется об участии певцов и танцоров (мужчин и женщин) в религиозных праздниках во дворце фараона. В храме Кахун в танцах участвовали пять танцовщиков азиатского происхождения, два негра, одна египтянка и ещё четыре человека, происхождение которых определить не удалось (из-за ветхости этой части документа)»¹.

Особого внимания заслуживают культурные контакты Египта и Греции, причем следует указать на особую роль египетского элемента в становлении греческой культуры. Поселившиеся в Египте греки усваивали местные исторические и фольклорные сюжеты и переводили их на греческий язык. Как пишет в своем исследовании египетский искусствовед Фатхи Абдель Хали ал-Сафтауи: «Древнегреческий философ Платон считал, что египетский танец и музыка являют собой прекрасный пример развитого искусства, в котором гармонически сочетаются энергия, труд, бодрость, эстетика, красивая мелодия и ритм. Учитывая все это, Платон рекомендовал преподавание египетских танцев и музыки в греческих школах»².

Если в предшествующий период египетская культура выступила в качестве «культуры-донора», своеобразного источника, из которого более молодые культуры черпали идеи и образы, то с приходом эллинизации в египетском обществе произошел фактический культурный раскол на принявшую греческие (а позднее и римские) новации часть аристократии, с одной стороны, и подавляющую часть населения (и, прежде всего, жреческое сословие), еще более законсервировавшуюся в рамках традиционных культурных канонов, – с другой.

Рассмотренные процессы в целом коснулись и танцевальной культуры. Существует мнение, что в основе современной европейской хореографии лежат античные греко-римские танцы, истоки которых восходят в свою очередь к танцевальной культуре Древнего Востока и, в первую очередь, к древнеегипетскому танцу, достигшему высокого художественного и технического уровня. Бесценным источником исследования танцевального фольклора является устное народное творчество египтян, древнейшей частью которого является миф. На взаимосвязь мифологического сознания и культовых действий, составивших основания культурной традиции, указывают все без исключения исследователи.

Танец зачастую отражал мифологические представления древних египтян о порядке мироустройства. В качестве примера приведем так называемый «астральный» танец, созданный в Древнем Египте храмовыми жрецами для изображения вечного движения небесных светил. В процессе этого танца египтяне запечатлевали свои представления о мировом космическом процессе: «Поставленный посередине алтарь изображал Солнце, вокруг которого плавно танцевали облаченные в яркие одежды жрецы. Они кружились, изображая знаки зодиака, и

¹ Бахадер Ш.Х. Танцевальная культура Древнего Египта. Дис. ...канд. искусств. - М., 1992. - С. 81 - 82.

² Фатхи Абдель Хали ал-Ассанфаун. Музыка древних цивилизаций. - Каир, 1985. - С. 165.

двигались с востока на запад, напоминая движение неба, а затем с запада на восток – в подражание движению планет. После этого исполнители останавливались в знак неподвижности Земли. Таким образом, в форме столь искусно составленного танца давалось бытовавшее в то время представление о планетарной системе и о гармонии вечного движения»¹.

В исследовании египетского исследователя Хуссама Мухассеба, посвященной традиционной народной культуре Египта высказывается оригинальная гипотеза, о том, что уже в Додинастический период (до 3100 г. до н.э.) в рамках древнеегипетского фольклора зарождались и постепенно выкристаллизовывались различные виды танцевальной культуры. Не менее важным моментом в работе Х. Мухассеба является предложенная им оригинальная классификация и широкая характеристика традиционной древнеегипетской танцевальной культуры, в основе которой лежит методологически важный принцип дифференциации **народной и специализированной** танцевальной культуры, хотя и достаточно условной, поскольку автор признает их большее или меньшее взаимовлияние. Опираясь на предположение о том, что вся традиционная танцевальная культура Египта имеет религиозно-культурное происхождение, Х. Мухассеб вычленяет в ее структуре: Народно-бытовую танцевальную культуру Дворцово-храмовую танцевальную культуру При этом в структуре народно-бытовой автор выделяет культово-погребальные и культово-витальные танцы, в структуре специализированной дворцово-храмовой культуры – богослужебные и развлекательно-апологетические (с целью развлечения и прославления личности фараона). Таким образом, движения египетского танца, его пластическая лексика рождались в синкретическом единстве с мелодией, ритмом, декоративно-прикладным искусством, устным поэтическим творчеством, а главное – с религиозными верованиями и культами, а также обрядами и ритуалами, с ними связанными. Синкретизм отличал египетскую танцевальную культуру на протяжении многовековой истории, и сохранялся вплоть до упадка культуры Древнего Египта.

В I–IV вв. весь Ближний Восток был охвачен распространением христианства. Христианство доминировало и в Египте до VII в. И здесь на египетской почве возросло несколько поколений выдающихся раннехристианских богословов и церковных деятелей – «отцов Церкви» – (Климент Александрийский, Ориген, св. Антоний – основатель христианского монашества, Афанасий Великий, Петр Александрийский, Шенуте – основатель коптской христианской церкви и др.). Датой окончательной гибели древнеегипетской цивилизации условно можно считать 529 год н.э., когда по приказу византийского императора Юстиниана I был закрыт последний в Египте языческий храм Исиды, расположенный на острове Филе.

Этот факт имел решающее значение для дальнейшей судьбы египетской танцевальной культуры: с упразднением последнего древнеегипетского храма исчезла и дворцово-храмовая танцевальной культуры. И если народно-бытовая ветвь в той или иной мере сохранялась в недрах народного быта, то нить развития сценической танцевальной культуры была надолго прервана.

Новая эра в развитии египетского государства и всей восточной культуры началась с приходом на эту территорию в VII веке нашей эры арабских племён, принесших с собой и новую религию – ислам. Общеизвестно, что ислам ввёл запрет на изобразительные виды художественного творчества, в число которых входили живопись, скульптура, лицедейство, танец, поэтому хореографическое искусство в этот период не могло получить нового импульса в своем развитии. Говорить о дальнейшем развитии египетской танцевальной культуры вообще, а сценической – в особенности, достаточно сложно – закрытием последнего древнеегипетского храма эта ветвь танцевальной культуры на время замирает.

Вместе с тем, неверным было бы считать, что художественная деятельность не была присуща арабскому народу. Напротив, фольклорная стихия составила мощный фундамент художественной культуры арабов. Многие факты доказывают, что у арабов-мусульман были весьма распространены театрализованные зрелища. Естественно, эти зрелища крепчайшим образом были связаны с мусульманскими религиозными обрядами. «Связь с религией – неотъемлемая черта любой примитивной театрализованной формы, будь то на Востоке или на Западе»³.

Танцевальные традиции в Египте также никогда не прерывались окончательно. Бесспорно, официальная культура была жестко регламентирована, поэтому танец еще глубже укоренился в сфере народно-бытовой культуры. Сведения о танцах, которые исполнял народ во многих районах Египта в этот период, содержат памятники материальной культуры. Например, изображения танцующих фигур на кувшинах, на серебряной, медной и деревянной посуде.

Этнографические данные о Египте, накопленные исследователями, свидетельствуют о том, что, несмотря на все исторические превращения, в народных танцах феллахов и горожан сохранились элементы древнеегипетского танца. Несмотря на исламизацию, Египет продолжал славиться своими уличными танцовщицами, среди которых наиболее известные принадлежали к племени гавазе. Гавазе танцевали на улицах для развлечения любого зрителя, исполняя свои танцы в сопровождении медных сагатов. В истории Египта известны случаи, когда гавазе запрещали заниматься своей профессией. Но искоренить их деятельность никому не удавалось.

Некоторые историки и этнографы, с мнением которых мы склонны соглашаться, утверждают, что профессиональные танцовщицы, типа гавазе, существовали в Египте с незапамятных времён. «Весьма вероятно, что традиция эта не прерывалась и, может быть, нынешние гавазе – потомки танцовщиц, развлекавших древних фараонов»⁴. Подтверждением этой гипотезы могут служить памятники материальной культуры. Как отмечал египетский исследователь М.А. Эль-Хифни: «Археологами были найдены изображения танцовщиц на стенах гробницы Бени Хасан (относящейся к периоду Среднего царства), которые очень похожи на исполнительниц «танца живота». Танцующих отличает также характерный костюм,

³ Аль-Хофайри А.С. Театральные явления в религиозных обрядах суфиев и их связь с подготовкой современной арабской актёра. Дис. ...канд. искусств. - СПб., 1992. - С. 15.

⁴ Лейн Э.У. Нравы и обычаи египтян в первой половине XIX века. - М., 1982. - С. 299 - 300.

в котором исполнялись два вида танцев: «Тахт Эль Акдем» и «Эль Хашеиш». В описании М.А. Эль-Хифни к первой разновидности относились те танцы, которые были связаны с поклонением царю, победившему в бою. Что же касается танца «Эль Хашеиш» («Трава»), то в нем имитировалось движение травы при дуновении ветра. По предположению египетского исследователя, эти танцы отличались характерными движениями корпуса, бедер, живота.

Изучение древнеегипетских танцев по изобразительным источникам - дело крайне трудное. Поэтому многие исследователи обращались к этнографическим данным - египетскому народному песенно-танцевальному творчеству. Появилась группа исследователей, в число которых вошёл египтянин С.Аль-Хадам, англичанин С.Джон, французы Соэлжер, Шантре и другие, которые сосредоточили внимание на вопросе о происхождении танца гавазе и его связи с древнеегипетскими танцами. Учёные пришли к выводу, что существует несколько разновидностей: оригинальный египетский танец, наиболее близкий древнему, синтез египетского и греческого танца, и «танец живота».

Приход арабов в долину Нила, естественно, повлек за собой этнические смешения. В то же время многие ученые доказывали устойчивость этнического типа египтян. По словам российского египтолога А.В. Васильева, «Главная причина устойчивости антропологического типа египтян - их постоянное численное превосходство над всеми пришлыми элементами»⁵. Подобное утверждение дает возможность предположить, что потомки нынешних гавазе танцевали еще во дворцах фараонов и относятся именно к египетской этнической группе. В ходе передачи своего мастерства от поколения к поколению, со временем образовалась особая «каста» танцовщиц, искусство которых имело определенную специфику: развлекать народ за установленную плату. С приходом арабов эта группа получила название «гавазе» (форма множественного числа от арабского «газея» – танцовщица). Подтверждением тому, что «танец живота» родился еще в Древнем Египте служит костюм. На древнеегипетских изображениях танцовщицы одеты в небольшие юбки; верхняя часть корпуса при этом оставалась полностью обнаженной. Со временем костюм был дополнен лифом, оставившим, тем не менее, живот обнаженным. Эта форма костюма остается актуальной для исполнительниц «танца живота» и в наши дни. И, конечно, трудно предположить, что подобный костюм и танец с характерными движениями мог родиться, или в какой-то момент появиться в арабо-мусульманском Египте⁵.

Как уже упоминалось выше, в искусстве «гавазе» можно выделить три вида танцев: – оригинальный египетский танец, или «балади», наиболее близкий к египетским народным танцам, существующим с древних времен: 1) синтез египетского и греческого танцев, проявивший себя в танцах «харим». Наиболее широкое распространение он имел в период турецких завоеваний и исполнялся во дворцах султанов и халифов; 2) «танец живота», как вид сольной пляски, осно-

ванный на индивидуальном мастерстве и импровизации.

А.М. Васильев в своем исследовании «Египет и египтяне» отмечает: «Любопытно, что «танец живота» европейцами воспринимается по-разному. Мои соотечественники – современники давали ему полярно противоположные оценки. Для одних он – «непристойные телодвижения», «отсутствие искусства», «пошлость», предназначенная для того, чтобы «вызывать похоть у пресыщенных толстосумов»... Другие мои соотечественники считали «танец живота» «артистически отточенным», в нём «каждое движение продумано и отшлифовано с ювелирной тщательностью». Они писали, что «этот национальный танец прошёл сквозь тысячелетия и будет жить и совершенствоваться в будущем...». Я присоединяюсь к тем, кто восхищается им. Он – настоящее искусство, и, в конце концов, дело народа, создавшего его, определять дозы здоровой эротики, допустимой в танце»¹.

Этот образец танцевальной культуры, зародившись в Древнем Египте, пережив запреты и гонения, все же сохранился и стал органичной частью арабо-мусульманской культуры, тесно вплетенной в обыденную жизнь народа. На многочисленных праздниках, связанных с жизнью и бытом египтян, искусство гавазе являлось неотъемлемой частью. При этом существовало множество интерпретаций, связанных с различиями в музыкальном сопровождении, костюме, пластической лексике и т.д. Исполнение в народной среде отличалось от исполнения перед горожанами или богатыми вельможами. Кроме того, имели место различные региональные особенности исполнения «танца живота».

Показательным примером синтеза древнеегипетских и арабо-мусульманских традиций может служить танец «Аль-Тахтиб», что в переводе означает «Палка». В основу его положен танец мужчин, которые манипулируют палкой, демонстрируя свою ловкость, изящество движений, выносливость. Этот танец с трудом поддается вербальному описанию. Под звуки мизмара (свирель, дудка, кларнет), ребаба (смычковый инструмент типа скрипки) и барабанную дробь мужчина с палкой в руке демонстрирует свое мастерство, делая мягкие и гибкие движения и виртуозно жонглируя палкой.

Виртуозное владение палкой в целях самозащиты восходит ко времени фараонов. Она, а не меч или другое оружие, использовалась в дуэлях и поединках мужчин в то время. Палкой пользовались в своеобразных играх-соревнованиях во время досуга, для выработки ловкости и увертливости, быстрой реакции в случае внезапного нападения и т.д. Сегодня в Египте этот танец часто проводится на площади, и тогда он называется «Аль-Тахтиб ала аль-Хусан», что в переводе и означает «Палка на площади». Суть его состоит в выступлении двух дрессировщиков-всадников на лошадях, танцующих под музыку. Всадники ведут состязание, применяя палки. Не возникает сомнения, что танец «Аль-Тахтиб ала аль-Хусан» явился синтезом традиций двух культур – египетской и бедуинской, ибо хорошо известно, что искусство наездника является отличительной особенностью арабов-кочевников. Сама по себе верховая езда для араба – престижное дело, умелый и ловкий наездник заслуживает всяческого уважения и почтения.

⁵ Эль-Хифни М.А. Искусство танца. - Каир, 1961.- С.13-14.

Добавим, что танцы-соревнования всадников до сих пор встречаются во многих провинциях Египта. Для этой цели сооружают специальную арену. «Аль-Тахтиб ала аль-Хусан» так же как «Аль-Тахтиб» приурочивают к сельским свадьбам, дням рождения, окончанию уборочной страды, национальным праздникам: «Шам аль-Насим» (21 марта), «Аид аль-Фетр» (окончание Поста), «Аид аль-Атха» (праздник баранины) и др.⁶

Вплоть до начала XIX века интенсивность контактов с Европой ограничивалась традиционными каналами. Появление французов в Египте создало возможность для появления совершенно новых представлений о Европе. В ходе войны Египет оказался втянутым в водоворот европейской политики, что повлекло за собой усиление европейского влияния во всех сферах жизни и в известной мере предопределило характер культурного развития Египта в XIX веке»⁷.

На Ближнем Востоке начал меняться сам уклад жизни. Естественно, не только французская экспедиция вызвала к жизни все эти изменения, однако она направила развитие ближневосточных стран в то русло, в котором оно протекало и в последующие десятилетия. Были предрешены падение мамлюкского господства и приход к власти нового лидера, которым явился Мухаммед Али.

Таким образом, соприкосновение египетской культуры с европейской, начатое при Наполеоне Бонапарте и продолженное при египетском правителе Мухаммеде Али, привело к значительной «вестернизации» культуры Египта. Каир становится самым крупным городом и средоточием культурной жизни арабских государств. Начинается процесс становления национальных театральных трупп, осуществляются гастроли европейских творческих коллективов, которые знакомили египетскую публику театральным искусством различных стран Европы. Процесс проникновения европейской культуры в арабскую среду, получил своё дальнейшее развитие при преемнике Мухаммеда Али – Хедиве Исмаиле, известном меценате искусств.

Проникновение европейской сценической культуры в арабскую среду не только имело важнейшее просветительское значение, но и стало поворотным пунктом в развитии египетского театрального искусства. Во-первых, европейские театральные труппы сумели не только познакомить египетского зрителя с новым для него искусством, но и подготовить почву для рождения в арабской среде профессионального театра с национальной спецификой.

С уверенностью можно сказать, что только с развитием театрального искусства танец в Египте впервые получает своё сценическое воплощение. На рубеже XIX – XX веков закладывается основа арабского музыкального театра, который соединял в себе драму, музыку, песню и танец. В 20-е годы XX столетия в Египте появились профессиональные исполнители национальных танцев. Некоторые исполнительницы «танца живота», такие, как Сухер Заки, Техея Кариока, Бадия Мо-

⁶ См.: Мухасеб Х. Народная танцевальная культура Египта. Автореферат дисс... канд. культурологии. - С.20.

⁷ Бадак А.Н., Войнич И.Е., Волчек Н.М. Всемирная история: Период английского завоевания. - Мн.: Хар-вест, М.: АСТ, 2000.-С. 116.

сабни, Сафия Хильми, Зинат Эльви и другие, достигли высокого исполнительского мастерства и пользовались большой популярностью не только в Египте, но и в других арабских странах. В отличие от гавазе, они демонстрировали своё искусство не на улицах и перед случайными зрителями, а в стационарных театрах, где собирались представители высших слоёв и интеллигенции. Каждая танцовщица предлагала собственную интерпретацию танца, обогащая и совершенствуя его. Поэтому зрители зачастую шли в определённый театр, чтобы получить удовольствие от искусства вполне определённой танцовщицы.

Вынужденный массовый контакт египтян с европейцами имел и другие важные последствия, отражавшиеся если не прямо, то косвенно на развитии сценической культуры Египта. Вследствие европейского влияния происходила ломка традиционного восточного жизненного уклада, затруднявшего формирование зрительской среды. В этот период в число любителей театра вовлекаются не только передовые слои населения (как это было в конце XIX века), но и более консервативные, которые ещё совсем недавно считали театр предосудительным развлечением.

Особого внимания заслуживает то обстоятельство, что в военные годы активизировался процесс эмансипации женщин. Именно в эти годы египетская женщина занимает место и на сцене, что было немаловажным фактором в развитии египетской театральной культуры. Ещё одним значительным фактором этого периода явилось становление и развитие египетской буржуазии, которая стала активно способствовать развитию театра, отражающего её интересы.

Современную историю Египта принято исчислять от национально-освободительной революции 1952 года, итогами которой стали ликвидация монархии и обретение политической независимости государства. Начался новый этап в развитии культуры и искусства Египта. Впервые за многовековую историю страны государство приступило к осуществлению комплексной программы развития системы просвещения, науки, искусства. В результате большой подготовительной работы Министерству культуры удалось уже в течение первых десяти лет своей деятельности создать целую сеть высших учебных заведений в области культуры и искусства, которые были объединены в Академию искусств – крупнейший центр университетского образования в области искусств, основанный в 1959 году.

Справедливости ради следует отметить, что осознание необходимости освоения танцевального культурного наследия в Египте возникло ещё до революции 1952 года, и в стране даже были предприняты определённые шаги в этом направлении. Так, в середине 30-х годов по решению египетского правительства были основаны два института физкультуры – для подготовки преподавателей и преподавательниц физкультуры в школах страны. В женском институте физкультуры наряду со специальными дисциплинами впервые в истории Египта было предусмотрено преподавание египетского народного танца.

В процессе обучения в институте была сформирована танцевальная группа из числа студенток. Под руководством преподавателей было поставлено несколько танцевальных номеров, с которыми группа института стала выступать на разных

сценических площадках страны. Эти выступления, как нечто новое и интересное, принимались весьма благожелательно и завоёвывали симпатии зрителей. Таким образом, руководители танцевальной группы института физкультуры первыми в Египте попытались применить научный подход к освоению народных танцевальных традиций и воплотить их на сцене.

Накануне египетской революции 1952 года начали также появляться некоторые танцевальные коллективы, которые пытались инсценировать национальные сюжеты средствами танца. Наиболее известными среди них считаются два: одним руководила Магда Сами, другим – Нелли Мазлум. В каждом было около 30 человек мужчин и женщин. Танцевали в этих коллективах, в основном, выпускники физкультурных институтов. В репертуаре обоих танцевальных коллективов были номера на древнеегипетские сюжеты, сцены из народного быта города и деревни. Большую роль в развитии танцевального искусства сыграла египетская актриса и танцовщица Найма Акиф, которой принадлежит заслуга в создании школы обучения «танцу живота», где для подготовки танцовщиц была разработана специальная программа.

Первым опытом сценического воплощения народного танца в АРЕ стал Ансамбль народного танца под управлением М.Реда, основанный в августе 1959 года. Не имея профессионального хореографического образования, М. Реда, тем не менее, благодаря незаурядному дарованию, стал пионером народного танца не только в Египте, но и во всём арабском мире. Он провел большую исследовательскую работу, осуществил ряд экспедиций и полевых исследований в различных районах Египта с целью выявления, описания, реконструкции и последующего сценического воплощения египетских народных танцев.

Первая программа ансамбля была воспринята весьма доброжелательно и пользовалась неизменным успехом. Эта программа, состоящая из 9 танцевальных сенок и картин, давала яркое представление не только о египетском народном танце, его традициях и особенностях, но и отражала важные исторические события прошлого и настоящего страны. Из года в год ансамбль расширял свой репертуар, повышал своё мастерство и завоевал популярность не только в Египте, но и во всём арабском мире.

Но, несмотря на плодотворную деятельность коллектива, правительство почувствовало необходимость сформировать новый ансамбль, который, по словам Х. Абд Раббихи, «олицетворял бы официальную точку зрения в этом виде искусств, отличающимся большим богатством, чем многие другие искусства с точки зрения связей с египетскими народными традициями и многовековой культурой»¹.

Претворяя в жизнь идеи о важности сохранения народного наследия в области художественной культуры, министр культуры С.Окаша принял решение о создании национального ансамбля народных искусств. Учитывая факт бесспорного лидерства русской школы народного танца, министр обратился к советскому правительству с просьбой направить русских специалистов в Египет. И в 1960 году в Египет приезжает видный российский хореограф Б.Рамазин. Первые артисты для ансамбля были набраны преимущественно из выпускников института физ-

культуры. С самого начала труппа поставила перед собой задачу показать обычаи и традиции египетского народа языком танца.

Первое выступление Национального ансамбля народных искусств состоялось в 1963 году, а его программа насчитывала 12 танцевальных номеров. «Этот первый государственный ансамбль в истории страны, созданный на научной основе, выработанной советским опытом, сыграл огромную роль в развитии искусства народного сценического танца, коренным образом изменив ход истории этого искусства не только в Египте и в арабских странах вообще, но на всём африканском континенте»¹.

В отличие от танцев Ансамбля М. Реда, которые передавали танцы в фольклорном виде, ученики Б.Рамазина пытались продемонстрировать творческий подход к фольклору, используя методику и законы хореографического искусства. За период пребывания в Египте (1960 - 1965 годы) Б.Рамазину удалось не только показать огромные возможности и красоту искусства народного танца и вызвать широкий интерес у зрительской аудитории к народной танцевальной культуре, но и положить начало академической системе подготовки исполнителей народного танца, опираясь на богатые традиции русской хореографической школы.

Новый период в истории ансамбля начался в 1966 году и связан с работой профессора ГИТИСа А. Борзова, по инициативе которого в 1967 году была основана школа обучения и подготовки артистов ансамбля народного танца. Специальная программа обучения была рассчитана на три года и включала необходимые специальные предметы. Первый выпуск школы состоялся в 1970 году. В 1967 году в Египет была приглашена педагог ГИТИСа А. Шульгина, которая внесла немалый вклад в становление и развитие ансамбля. Она занималась преимущественно преподавательской работой в школе, поставив в то же время несколько интересных номеров в ансамбле. В целом, с деятельностью Б. Рамазина, А. Борзова и А. Шульгиной связано зарождение, становление и окончательное формирование национального ансамбля народных искусств. Огромное значение имел и тот факт, что русские педагоги выдвинули из числа наиболее одарённых артистов небольшую группу своих учеников, которых стали готовить к самостоятельной работе в качестве репетиторов и постановщиков.

Подготовка профессиональных кадров из национальной среды имело особое значение для развития египетской народной танцевальной культуры. Бесспорно, ценность уникального опыта, который советские специалисты использовали при создании танцевальных программ – неизмерима. Однако нельзя не заметить и отдельные неточности в пластическом решении некоторых танцевальных номеров. Так, уже упоминавшийся «танец с палками», уходящий корнями в эпоху фараонов, исполнялся участниками ансамбля в кавказской манере⁸, что, безусловно, приводило не столько к возрождению, сколько к искажению традиции.

⁸ См.: Мухассеб Х. Народная танцевальная культура Египта: проблема сохранения традиций. Дисс... канд. культурологии. - С.56.

Поэтому подготовка специалистов из национальной среды, понимающих такого рода нюансы, имела особенное значение.

В 60 – 70-е годы происходит бурное развитие народной танцевальной культуры во многих районах Египта. Создаются профессиональные ансамбли народного танца и в провинциальных центрах. Основателями и руководителями этих коллективов стали ученики русских хореографов. Однако 70-е годы XX века ознаменовались сменой руководства Арабской Республики Египет, повлекшей за собой кардинальные политические и экономические изменения. После отъезда российских специалистов из Египта культурная политика в стране, в целом, не изменилась. Однако в области народной танцевальной культуры ситуация стала складываться неблагоприятно. Система профессиональной подготовки кадров в сфере народного танца не успела обрести устойчивой формы.

Лишившись поддержки советских хореографов, египетские специалисты не смогли сохранить и развить привнесенные из российского опыта лучшие традиции. В Египте на сегодняшний день так и не сложилось сколько-нибудь стройной системы образования в области народной художественной культуры; изучение и освоение танцевального культурного наследия осуществляется силами энтузиастов и практически лишено государственной поддержки; народный танец поставлен в Египте на коммерческую основу, в сценических постановках преобладает псевдонародный стиль, что способствует не столько сохранению народных традиций, сколько их разрушению и утрате.

И, тем не менее, утверждение народного танца на сценических подмостках, которого ранее не знал Восток, подготовило почву для появления и развития в Египте классического балета. И в этом процессе решающая роль также принадлежала российской стороне. Важную роль в привлечении внимания деятелей культуры Египта к искусству балета сыграли гастролы Большого театра в феврале 1958 года: ни до, ни после этих гастролей такого воздействия на египетскую публику не производила ни одна иностранная труппа. Результатом стало открытие в Египте Государственной балетной школы.

Уже в первых своих постановках египетские хореографы стремились создать самобытные национальные спектакли. Это сказывалось и в выборе тем, музыкального материала, и в сочетании классического танца с элементами египетской народной хореографии. С именем А.М. Камеля связана постановка первого египетского национального балета «Стойкость» на музыку М. Ашрафи. Премьера состоялась в 1971 году. Сюжет спектакля повествовал о мужестве египетского народа в войне 1967 года. С 1973 года этот же балет ставился под названием «Родина». В спектакль была включена ещё одна часть, рассказывающая о событиях 1973 года.

Идея балета на героическую тему борьбы против агрессии и войны была близка и понятна египетскому зрителю, а сам спектакль был значительным шагом на пути становления национального балета. Следующим шагом в становлении национального балетного театра был музыкальный спектакль «Глаза Бахии», премьера которого состоялась в 1978 году. Этот спектакль явился органичным

синтезом музыки и хореографии, а также был первым спектаклем, подготовленным и осуществлённым силами египтян. Либретто было написано президентом Академии искусств Р. Рошди на мотивы созданного им ранее произведения, в основе которого лежит древнеегипетская легенда о любви и преданности, которую автор использует, чтобы символически изобразить события современной жизни. Этот спектакль свидетельствовал о больших возможностях дальнейшего развития национальной сценической танцевальной культуры в Египте, а также послужил дополнительным стимулом к возрождению фольклорного наследия и поиску форм гармоничного синтеза национальной самобытности египетской культуры и современных культурных веяний. Начался второй этап культурного сотрудничества в области танцевальной культуры.

Данный процесс привёл к общей переориентации египетской культуры и искусства, которая с тех пор стала открытой для самых разных художественных направлений и течений. Интерес к западным модернистским течениям, наблюдаемый в философской и художественной мысли Египта, привёл к тому, что принципы реалистического направления стали конкурировать с условностью, принципом свободы творческого воображения, субъективным преобразованием реальности и т.д.

«В современном арабском искусстве восприятие модернистских течений связано с желанием противостоять силе традиционных направлений, что приводит к экспериментированию с формой, лишней раз показывающему изолированность искусства от социальной и исторической реальности»⁹, отмечал египетский исследователь Ю. Фарук. Данные процессы нашли своё отражение и в сфере танцевальной культуры. В последнее десятилетие особым интересом и признанием пользуются традиционные для египетского зрителя музыкально-драматические постановки с использованием всего спектра хореографического языка: от египетского народного танца до танцев в стиле «модерн». Современные веяния в танцевальной культуре Египта стали особенно заметны в связи с активизацией культурного обмена с государствами Западной Европы и Америки, имеющей место в последнее время.

В 90-е годы в Каире начали образовываться небольшие труппы, состоящие, в основном, из студентов Института балета, которые в основу своего творчества положили стиль «модерн». Как правило, создание подобных коллективов происходило по инициативе хореографов – египтян, имеющих опыт работы в западноевропейских странах и знакомых с современной хореографией. Однако подобные явления в египетской культуре до сих пор носят характер единичных экспериментов, ибо не имеют под собой сложившейся системы подготовки и обучения. Мы убеждены, что развитие современных направлений танцевальной культуры в Египте невозможно без сотрудничества со специалистами – представителями

⁹ Фарук Ю. Модернизм: осознанное действие или формальное присвоение //Перо. - Багдад, 1985. - С. 120.

¹ Васильев Л.С. История Востока. - В 2 т. - Т. 2. - М.: Высшая школа, 2001. - С. 352 - 353.

западной культуры. Таким образом, на египетской сцене по-прежнему преобладают российские танцевальные традиции, влияние которых на становление и развитие египетской сценической танцевальной культуры имеет непреходящее значение.

Информационные источники :

1. Абд ад-Даим Абдалла. Арабские национальные идеи в диалоге культур // Перо. – Багдад, 1984. – № 8. – С. 70–79
2. Абдель Хамид Юнис. Фольклорное наследие. - Каир, 1998. - 184 с.
3. Абд Раббихи Хусейн. Советско-египетские культурные отношения. – Каир, 1976. – 237 с.
4. Аль-Ашари Таяль. Театр или не театр. – Каир, 1984. – 275 с.
5. Аль-Тамрави Нафиса. Искусство движений у древних египтян. – Каир, 1963. – 310 с.
6. Аль-Хадем Саад. Египетский народный танец. – Каир, 1972. – 118 с.
- Ю.Аль-Хигази Ахмед. Египетская культура в зеркале времени // За рубежом. – Каир, 1968. – № 12. – С. 30
7. Аль-Хофайри Аждадж Салим. Театральные явления в религиозных обрядах исламских суфиев и их связь с подготовкой современного арабского актера. Диссертация кандидата искусствоведения. – СПб., 1992. – 252 с.
8. Ар-Рафи А.Р. Эпоха Мухаммеда Али. – Каир, 1951. – 645 с.
9. Ар-Фам А. Самобытность и обновление в арабской культуре. – Каир, 1973. – 113 с.
10. Афифи Адель Омар. Некоторые проблемы формирования педагогического и исполнительского мастерства школы классического танца АРЕ. Диссертация кандидата искусствоведения. – М., 1979. – 161 с.
11. Ахмед Заки. Общественный театр. – Каир, 1979. – 69 с.
12. Ахмед Оуф. От фараонов до сегодняшнего дня. – Каир, 1996. – 184 с.
13. Богданов А.А. Искусство арабского мира: традиции и современность // Азия и Африка сегодня. – 1987. – № 6. – С. 51-60.
14. Бороздина Т.Н. Древнеегипетский танец. – М., 1919.
15. Борухович В.Т. Греки в Египте. От древнейших времен до македонского завоевания. Диссертация доктора исторических наук. – Горький, 1966. – 588 с.
16. Васильев А.В. Египет и египтяне. – М.: «Классика плюс». – 2000. – 352 с.
17. Ванслов В.В. Народный танец в профессиональном балете // Балет. – 1993. – № 4. – С. 8–9.
18. Вассеф М. Египет: традиции и современность // Курьер ЮНЕСКО, 1983.-№36. – С. 45–50.
19. Взаимодействие культур Востока и Запада / Отв. ред. Е.П. Чельшев. Сб. ст. – М.: Наука, 1987. – 200 с.
20. Грюнебаум Г.Э. Основные черты арабо-мусульманской культуры: Сб. статей разных лет. – М.: Наука, 1981. - 226 с.
21. Добродеев Д. Традиционное и современное в театрально- зрелищном искусстве Египта // Пути развития театрального искусства Африки. Сб. научных трудов. – М.: ГИТИС, 1981. - С. 216-224.
22. Искусство Востока и античности. Сб. статей / Отв. ред. М.А. Коростовцев. - М.: Наука, 1977. – 165 с.
23. Камель Абдель Монеим Вахаб. Профессиональный балет Египта, характерные особенности и первые национальные постановки. Диссертация кандидата искусствоведения. – М., 1979. – 244 с.
24. Кривец Е.А. Проблема арабской культурной самобытности. Диссертация кандида-

та философских наук. – М., 1993. – 180 с.

25. Лифарь Серж. Хореографическое искусство: Пер. на араб. яз. Ахмед Рида. – Каир, 1962. – 282 с.
26. Лейн Э.У. Нравы и обычаи египтян в первой половине XIX века. Перев. с англ. – М.: Наука, 1982. – 436 с.
27. Матье М.Э. Искусство Древнего Египта. – М.-Л: Искусство, 1961. – 561 с.
28. Нагах Аттихами. История танца. – Каир, 1972. – 337 с.
29. Ольфат Хуссейн Эль-Сайед Имам. Роль русской школы классического танца в становлении хореографического образования и балетного театра в Египте. Диссертация кандидата искусствоведения. – М., 1988. – 171 с.
30. Путинцева Т.А. Тысяча и один год арабского театра. – М.: Наука, 1977. – 312 с.
31. Сулейха Нахад. Наша культура между оригинальностью и современностью. – Каир, 1986. – 133 с.
32. Фаузи Фахми Ахмед. Становление народных форм современного египетского театра. Диссертация кандидата искусствоведения. - М., 1975.- 178 с.
33. Фахма Магда Эзз. Танцевальное наследие Древнего Египта и его развитие на современном этапе. Диссертация кандидата искусствоведения. – М., 1975. – 159 с.
34. Фатхи Абдель Хади Ассанфаун. Песенно-фольклорное наследие Египта. - Каир, 1978. – 198 с.
35. Яхья Ахмед Абдель Таваб. Проблемы создания национальной балетной школы в Египте. Диссертация кандидата искусствоведения. – М., 1979. – 171 с.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

М.А. Серёгина

Серёгина Марина Александровна – преподаватель второй категории ОРТО, член комитета Ориенталь на Дальнем востоке, руководитель детской студии при школе восточного танца «Фариде», г. Хабаровск.

Электронный адрес: faride@dv-dance.ru

Практика использования различных танцевально-двигательных психотехник берет свое начало из истории развития танца вообще, и методов танцевально-двигательной психотерапии в частности. Рассмотрение истории возникновения и развития видов танца исключительно важно, так как танец, его природа и история являются одним из самых важных источников танцевальной психотерапии и танцевально-двигательных методов вообще.

Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям, в которых танец являлся важной составляющей жизни. Для первобытного человека танец был основной формой существования. Он танцевал и шел на охоту, танцевал и обучал подрастающее поколение, танцевал и вступал в брак. Известно, что танцевальная активность была свойственна уже палеоантропу (В.В. Ромм, 1994). Наиболее изучен танец в эпоху верхнего палеолита, когда уже сложился тип современного человека-кроманьонца.

Первобытный танец в литературе охарактеризован следующими чертами:

1. Танец – основная форма совершения обрядов и ритуалов.
2. Нет строгой дифференциации между зрителем, исполнителем и сочинителем танца.
3. Основная форма исполнения – круг (удобная форма массового обряда и символический, магический смысл).
4. Особое значение женских танцев.
5. Полифункциональность первобытного танца (от психофизических и психофизиологических до социально-психологических).

Первобытные танцы подразделяется на ритуальные и бытовые, ритуальные, в свою очередь, на тотемические, охотничьи и военные; бытовые – на сюжетные и бессюжетные [1; 6; 7].

За первобытными танцами следуют танцы античности. Развитие танца идет двумя путями: профессиональный танец, или сценический и непрофессиональный танец. В рамках профессионального танца возникла современная танцевальная психотерапия.

Во времена архаики танец являлся частью хоровой лирики, основным атрибутом различных культов (культов Деметры, Диониса, Аполлона). В классический период Древней Греции место танца – древнегреческая трагедия, где он явля-

ется: средством усиления напряженности драматического действия (Эсхил); выражением эмоциональной реакции на разворачивающиеся события (Софокл); рассматривается как пантомимика, изображающая чувства и сопровождающая выступления хора (Еврипид). Танец приобретает новую функцию – сопровождение речи. В комедиях танец становится самостоятельным средством выражения разнообразных чувств, в том числе эротических и откровенно сексуальных [9; 10]. Кроме этого существуют танцы воинственные – ритуальные и образовательные; танцы культовые; оргиастические; танцы общественных празднеств; танцы в быту (при рождении, свадебные, погребальные, народные).

В Средние века в русле развития непрофессионального танца на первый план выходят его катарсическая функция и функция общения. Танец к этому времени становится единственным способом выражения, выплеска несанкционированных, социально-нежелательных, в том числе сексуальных эмоций, средством нерегламентированного общения. Появляются карнавалы, где наблюдаются случаи маниакальной одержимости танцем; развиваются народные танцы, сопровождающие все народные праздники в городах и деревнях, отражающие трудовую деятельность; появляются придворные танцы и первые учителя. Танец начинает уходить от спонтанности, эмоциональности к формальности, церемониальное, чопорности [1; 3; 8; 11].

В эпоху Возрождения танец становится способом общественного развлечения и общения. Кроме распространенных круговых и хороводных танцев появляются парные (дуэтные) танцы. Но если в первобытном любовном танце контакты тел минимальны, то здесь наблюдаются активность, близость, оживленный танцевальный диалог, постоянный контакт глаз и рук. Одновременно танец превращается в самостоятельный вид искусства, он не является уже «пластическим» продолжением музыки и не нуждается в словесном сюжете. В XV в. в Италии появляются первые учебники танца. В конце XVI в. исполнителями оказались король и цвет его двора, танцевание становится престижной профессией. Танец переходит от рассказывания реальности к выражению отвлеченной мысли. Далее танец становится сценическим и его основной функцией является общение со зрителем [11; 21].

В начале XX в. виртуозная техника классического танца вступила в противоречие с новыми танцевальными формами. А. Дункан вернула обезличенному, ригидному танцу спонтанность, аутентичность, индивидуальность, осознание тела, стала танцевать чувства и отношения, создавать танцевальные образы на основе симфонической музыки. Стали создаваться школы современного танца, слушатели которых впоследствии станут первыми танцевальными психотерапевтами.

Важным становится только содержание того, что передается посредством движения. Танцовщица М. Уигмен, выступления которой отличались особой выразительностью, так сформулировала представление о танце как средстве общения.

Танец – это самостоятельный живой язык, и то, что передается им, выше приземленных реалий, над которыми танец воспаряет к более высокому уровню образов и аллегорий, отражающих самые глубокие человеческие переживания и

потребности. И может быть, самое главное здесь в том, что танец требует прямоты без всяких околичностей. Ибо сам человек в танце является и носителем содержания, и средством его выражения, а инструментом выражения эмоций становится человеческое тело, чьи естественные движения создают сам материал танца – единственный материал, который принадлежит только исполнителю и которым только он один может пользоваться [14, с. 200].

Опыт Дункан и Уигмен и убедительно показывают, что через тело мы непосредственно переживаем и отвечаем жизни. Отбросив в сторону строгую и структурированную технику балета, они поощряли непосредственное, прямое выражение индивидуальности средствами танца. Посредством танца выстраивается коммуникация с самим собой и окружающей средой. Эти танцовщицы-новаторы полагали, что танец вовлекает в действие всю личность целиком: тело, интеллект и душу, – и является средством выражения и коммуникации.

Переход танца в терапевтическую модальность, чаще всего, связывают с именем М. Чейз, которая сначала была преподавателем танца и танцовщицей. На основе своего опыта преподавания танца обычным студентам она открыла психологические преимущества, которые предлагал танец. Она перенесла акцент с танцевальной техники на выражение индивидуальных потребностей посредством движения. Сначала она работала с детьми и подростками в специальных школах и клиниках, в своей собственной студии. Ее работа произвела впечатление на психологов, психиатров и людей других профессий в области здравоохранения, и к ней стали посылать пациентов, обращаться за помощью. Эта сторона ее работы помогла ей понять значимость соотношения тела и эмоциональных проблем. В этот период она начала формулировать многие идеи, которые впоследствии привели ее к работе с эмоциональными расстройствами.

В 1946 г. Чейз пригласили опробовать свои методы с госпитализированными психиатрическими больными. Эту дату считают днем рождения танцевально-двигательной терапии. Она разработала такие основные понятия танцевальной психотерапии, как «кинестетическая эмпатия» (эмпатическое принятие партнера путем отзеркаливания его движений) и «ритмическая групповая активность» (совместное движение группы под единый ритм). Позже эти понятия легли в основу двух основных методов танцевально-двигательной психотерапии.

В 1950-х гг. в США создаются первые обучающие программы, разработанные М. Чейз, Т. Шоуп, М. Уайтхаус, Л. Эспенак, а в 1966 г. учреждается Американская ассоциация танцевальной психотерапии. Это вторая дата, которую принято считать началом развития танцевальной психотерапии как самостоятельной дисциплины [22; 23; 25].

Ф. Леви приводит определение танцевальной психотерапии, принятое Американской ассоциацией: «Танцевальная психотерапия – это целенаправленное использование любых аспектов танца для помощи в физической и психической интеграции» [24, с. 40].

Значительное развитие в танцевально-двигательной терапии получило психодинамическое направление. Появились понятия «катарсис», «эго»; двигатель-

ные паттерны участников групп интерпретировались с психоаналитической точки зрения (представители – Д. Сэлкин, А. Пессо, П. Бернштейн). П. Бернштейн используя танцевальный ритуал, теорию Юнга и гештальт-подход, в безопасной обстановке создает критические ситуации, дающие личности опыт преодоления, борьбы, координации с другими и противопоставления себя другим.

Несколько позже танцевальная психотерапия возникает в Германии и сегодня хорошо известна как Гуманноструктурированная танцевальная терапия. Она базируется на позитивном определении бессознательной личности и на теории многомерной личности с интегрированными измерениями в здоровье и дезинтегрированными – в болезни. Цель – интеграция различных измерений личности в тождественность человека.

В Великобритании танцевально-двигательная психотерапия начала развиваться в конце 1970-х гг. и объединила в себе различные подходы и модели, отличающиеся друг от друга теоретическими основаниями, целями и методическими приемами (психодинамический, поведенческий и др.). Задача – использование творческого движения и танца в терапевтических взаимоотношениях. Особенностью танцевальной психотерапии в Великобритании является ее неинтерпретирующий характер. Не отрицая взаимосвязи между характеристиками движений и личностными переживаниями и чертами, англичане подчеркивают неоднозначный характер этой связи. Они не делают выводов, заключений, не проводят аналогий с известными фактами жизни клиентов, а позволяют себе лишь «подстрочный комментарий к движению» (термин Х. Пейн), который представляет акцент на том или ином двигательном поведении клиента, его вербальное описание.

В России впервые заговорили о танцевально-двигательной терапии в начале 1990-х гг., по данным И. Бирюковой, в 1994 г. в русле данного направления работало около 20 психологов и психотерапевтов. Активное развитие терапии наблюдается последние пять лет.

Отметим, что известный у нас в стране метод музыкального движения нельзя назвать психотерапией, хотя, безусловно, эти занятия способствуют самовыражению, самораскрытию и самопознанию личности. С.Д. Руднева и А.В. Пасынкова пишут о том, что метод музыкального движения является «одним из путей общего эстетического развития», он оказывает большое воздействие на формирование эстетического мировоззрения и творческую активность людей в различных областях их практической деятельности.

В России танцевально-двигательная терапия пока еще очень новая специализация, которой предстоит обрести свою идентичность.

В заключение исторического обзора развития танцевально-двигательной терапии, мы не можем не сказать о распространяющейся сегодня тенденции использовать отдельные танцевально-двигательные методы в различных групповых формах работы. Это и социально-психологический тренинг, и бизнес-тренинги, и тренинги личностного роста и трансформации, тренинги для детей и подростков и др. [5; 9; 14; 19].

В связи с этим последним наблюдением, мы считаем необходимым рассмо-

треть теоретические основы танцевально-двигательной терапии и используемых в ней методов для выделения социально-психологических характеристик последних, позволяющих их использовать в различных групповых формах работы.

Именно групповой и коммуникативный аспект танца, непосредственное выражение эмоций на невербальном и физическом уровне в совместных движениях под общий ритм, характерных для примитивных обществ, и оказали влияние на развитие танцевально-двигательной терапии. Группа, в данном случае, выступает здесь не только как способ биологического выживания, а что более важно, как структура, оказывающая энергетическую, психологическую поддержку. Ощущения и чувство единения и гармонии, которые возникают в групповых танцевальных ритуалах, дают людям эмпатическое понимание друг друга. Танец позволяет человеку без риска высказать все, что может и не может быть выражено словами; это движения тела, которые индивидуальны для каждого человека; танец может как стимулировать, так и придавать форму глубоко скрытым фантазиям, символически выражая таким образом человеческие возможности и конфликты. Так как танец использует естественную радость, энергию и ритм, которые доступны всем, он способствует развитию осознания, пониманию «Я». Движение само по себе изменяет ощущения. Эти изменяющиеся физические ощущения часто обостряются в танце. Они обеспечивают тот базис, на котором возникают и выражаются чувства. То, что находилось на невербальном и бессознательном уровне, часто кристаллизуется в непосредственное чувство и личностное переживание. Именно признание этих элементов, изначально присущих танцу, и привело к их использованию в танцевально-двигательной терапии.

Информационные источники :

1. Абрамова З.А. Древнейшие формы изобразительного творчества. / Ранние формы искусства. М., 1972. С. 9-29.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга, Психотехники: Учеб. пособие. М.: Ось-89, 2000. 102 с.
3. Даркевич В.П. Празднества средневековья // Атеистические чтения. Вып. 19. М., 1990. С. 57-73
4. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. М., 1992. 231 с.
5. Карицкий И.Н. Современные психологические практики: содержание, основания, классификации. Ярославль: МАПН, 2002. 70 с.
6. Королева Э. А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография. 1975. № 5. С. 147-155.
7. Королева Э. А. Ранние формы танца. Кишинев: Штиинца, 1977. 215 с.
8. Кочунас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика: Пер. с лит. М.: Академический проект, 2000. 240 с.
9. Куракина С.Н. Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ). Автореф. дис. ...канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1994.
10. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца. М., 1994. 200 с.
11. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1. С. 31-38.
12. Лоуэн А. Язык тела. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. 362 с.

13. Мясищев В.Н. К вопросу теории психотерапии // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1979. С. 12-24.
14. Пиз А. Язык телодвижений. М.: «АЙ КЬЮ», 1992. 262 с.
15. Руднева С.Д., Пасынкова Н. Б. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // Психологический журнал. 1982. № 3. С. 84-92.
16. Старк А. Танцевально-двигательная терапия. Ярославль, 1994.
17. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 1986. 203 с.
18. Хендрикс К. Танцевальная терапия: Пер. Бирюковой И.В. Ярославль, 1998, 23 с.
19. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. М.: «Класс», 2001. 272 с.
20. Эндрюс Т. Магия танца. Пер. с англ. М.: «REFL-book», К.: «Ваклер», 1996. 256 с.
21. Шкурко Т.А. Динамика отношений личности в процессе танцевально-экспрессивного тренинга: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1997.
22. Berger M. Psychological Investigation on Humanstructural Dance // Dynamic Psychology. 1988. № 108/109. P. 128-157.
23. Leibowitz G. Individual Dance Movement Therapy in an Inpatient Psychiatric Setting // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N. — Y., 1992. P. 102-122.
24. Lewy F. The evolution of modern dance therapy // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Vol. 59. 1988. May. P. 34-41.
25. Sachs C. World History of the Dance. N. — Y., 1997. 497 p.

СЛОЖНЫЕ РИТМЫ БЛИЖНЕВОСТОЧНОЙ МУЗЫКИ

А.К. Чуркина

Чуркина Ася Константиновна – судья третьей категории ОРТО ФСТР, руководитель школы восточных танцев Ливия, г. Хабаровск

Электронный адрес: asia15852@mail.ru

Богатство и сложность арабской музыки делают ее неповторимым культурным явлением современности, сложным для европейского уха и очень тяжелым для восприятия из-за обилия ритмов, которые составляют основу любого ближневосточного музыкального произведения. Тем сложнее танцовщице, которая должна отразить все переливы мелодии и ритма, и визуализировать музыку, импровизируя под незнакомую мелодию.

Для человека, выросшего в аутентичной среде, такой танец не составит особых сложностей, но танцовщицы не египетского происхождения сталкиваются с необходимостью изучать ритмы арабской музыки.

Главным ритмическим инструментом арабского оркестра является дарбука - односторонний барабан среднего размера с сильным и глубоким звуком. Обычно дарбука солирует на фоне дафа, тамбурина и цимбал, играющих базовые ритмы. В игре на этом инструменте выделяют три основных базовых удара:

Dum (обозначается D) – низкий звонкий удар, чистый акцентированный звук. Исполняется правой рукой.

Tek (T) – высокий звонкий удар, чистый акцентированный звук. Исполняется правой рукой.

Ka (K) – высокий звонкий удар, чистый акцентированный звук. Исполняется левой рукой.

Заглавные буквы означают, что удар исполняется громко, акцентированно. Для тех же ударов, но тихих, не акцентированных, используются прописные буквы b, t, k.

Паузы:

<-> – дефис – короткая пауза, по длине равная одному сыгранному t или k (промежуток между ударами).

<_> (нижнее подчеркивание) – длинная пауза, по длине равная двум коротким.

Slap (S) – глухой низкий акцентированный звук, исполняется левой рукой. Общее правило: большими буквами обозначаются основные акцентированные звуки, маленькими – наполнение. Соответственно, DT_TD_T читается как Dum Tek _Tek Dum _Tek. А тот же ритм, сыгранный с наполнением - DT -kkTD- kkT-kk читается как DumTek- kakaTekDum- kakaTek-kaka. Если повторить эту фразу несколько раз, плавно переходя с конца фразы на начало, получится ритм.

1. Основы музыкальной грамоты.

1.1. Понятие метра, доли, такта.

Метр – равномерная пульсация, всегда присутствующая в музыке, которая пронизывает ее и является ее фундаментом (организующим началом).

Метр напоминает тиканье часов или биение сердца – равномерное и неуклонное. Метр – это сердце музыки. Мы его не слышим но слышим, как пульсирует музыка, на нем основанная. Метроном делает метр реально слышимым.

Доля – это каждый шаг-удар метра. Есть сильные и слабые доли. Так же выделяют целые и промежуточные доли. В синкопированных ритмах промежуточная доля становится сильной и называется синкопированной. В зависимости от комбинаций сильных и слабых долей выделяют различные виды ритма. Ритм может быть любой. Метр неизменен всегда.

1.2. Понятие ритма. Музыкальный размер.

Ритм – любая комбинация длительностей, основанная на равномерной пульсации метра.

Такт – отрезок музыкального произведения от одной сильной доли до другой (т.е. первая доля каждого такта сильная).

Музыкальный размер – дробь, где верхняя цифра – это число ударов в каждом такте, а нижняя – длительность одного счета, которая выражается в восьмой, шестой или четвертой доле целой. Например, европейские марши и польки имеют размер 2/4 – то есть в каждом такте марша две доли, первая из которых сильная, и длительность каждой доли составляет четвертую часть целой. Такой ритм можно посчитать как <PA3 - два>, где <PA3>- первая, сильная доля ритма, а <два> – вторая, слабая.

Целая – это длительность, равная четырем непрерывным счетам метра.

2. Простые ритмы в арабской музыке.

Все ритмические размеры можно разделить на сложные и простые. У простых музыкальных размеров есть ряд отличительных признаков:

- Каждый такт делится на две равные составляющие. Например, ритм мальфуф D-ТТ имеет одну сильную, одну слабую и одну синкопированную долю и делится на две равные по длительности части, в первой из которых – <D-> а во второй – <ТТ>.

- Верхнее число не делится нацело на три, если оно не три. То есть, музыкальные размеры 3/4 и 3/8 тоже относятся к простым и являются нечетными. Пример нечетного размера – европейский вальс, который считается как D-T-T (Раз-Два-Три).

- Число долей в каждом такте одинаково.
- К простым размерам относятся четные размеры 2/4 и 4/4; 2/8 и 4/8; 8/4; и нечетные размеры 3/4 и 3/8. При этом размер 2/8 исполняется в два раза быстрее, чем размер 2/4.

К размеру 2/4 в европейской музыке относятся польки и марши, в арабской музыке – ритмы мальфуф (D-ТТ), и аюб (D-DТ). Размер 2/4 считается как <PA3>-<два>, где первая доля сильная.

К размеру 4/4 относится большая часть ритмов европейской и арабской му-

зыки. К этой группе относится максум (DT-TD-T) и родственные ему ритмы (беледи, саиди, фалляхи, максум сарийа); халджи кадими и сауди (D-kT-kTk- и D-kD-kTk-), дабки (TD-DD-T); карачи (kT-D-T); заффа (D-TTTT-DDT) и уахда (D_ТТ). Ритмы размера 4/4 считаются как <РАЗ>- <два>- <ТРИ> - <четыре>, где первая и третья доли - сильные.

К размеру 8/4 относятся ритмы масмуди идущий (DDD-Tk-D-TkTT), масмуди воюющий (DD-TkTk-D-Tk-TT), чифтетели (D-T-T-D-D-T), хажа (D-TTTT), уахда у нус (D-TT-DDT). Размер 8/4 считается как <РАЗ>-<два>-<ТРИ>-<четыре>-<ПЯТЬ>-<шесть>-<СЕМЬ>-<восемь>

3. Сложные ритмы в арабской музыке.

К сложным ритмам относятся те ритмы, ритмический размер которых выражается дробью, верхнее число которой больше трех и нацело делится на три - 6/8, 9/8 или 12/8, например.

В сложном ритме выделяют сильную и относительно сильную долю. Например, в размере 6/8 сильной будет первая доля, а относительно сильной – третья и пятая. Сложные ритмы обычно делятся на три равных сегмента.

Примерами сложных ближневосточных ритмов являются карсилама (‘DTD-TTT) и сумаи дардж (D-T_D-D-T). Оба этих ритма имеют размер 6/8.

4. Ассиметричные ритмические размеры.

Ассиметричные ритмы традиционно встречаются только в ближневосточной музыке. В европейской музыке они используются только в специфических направлениях (<математический рок>). Ассиметричные ритмы имеют следующие особенности:

- Один такт содержит пять или семь ударов. Для них характерны размеры 5/4, 5/8, 7/8, 7/4.
- Расстановка акцентов (сильных долей) не одинакова в тактах, постоянно только количество долей в каждом такте. Например, ритм 5/8 в первом такте может считаться как <РАЗ>-<два>-<ТРИ>-<четыре>-<пять>. А во втором уже как <РАЗ>-<два>-<три>-<ЧЕТЫРЕ>-<пять>.
- Ассиметричные музыкальные размеры делятся на два неравных сегментов. Так, размер 5/8 делится как 3+2 или 2+3 (зависимости от расстановки сильных долей). А размер 7/8 делится как 3+2+2 или 2+2+3.
- Примером ассиметричного ритма можно считать ритмы группы сумаи, например - дорхенди (D-TkTk-D-TkT-T), с размером 7/8.

5. Ритмы группы сумаи (текел и дардж) и их танцевальная интерпретация.

Ритмы сумаи текел (D-rk-tk-D-rk-tk-T-DDT) и сумаи дардж (D-rk-T-DDT) относятся к музыке в стиле «Мувашихатт» и имеют размеры 10/8 и 6/8 соответственно. Ритм сумаи текел считается как «РАЗ»-«два»-«три»-«ЧЕТЫРЕ»-«пять»-«шесть»-«Семь»-«ВОСЕМЬ»-«ДЕВЯТЬ»-«десять» («Семь» – относительно сильная доля). Ритм сумаи дардж считается как «РАЗ»-«два»-«Три»-«ЧЕТЫРЕ»-«ПЯТЬ»-«Шесть». Культура «Мувашихад», включавшая в себя поэтические и литературные традиции, появилась в 16-17 вв Н.Э. в Испании времен владычества Хасидов. Затем, после изгнания мавров из Испании, ритмы сумаи вместе с изгнанниками нашли свою вторую родину в Марокко, Алжире, Тунисе и частично Сирии. И сегодня рит-

мы группы сумаи часто встречаются в музыке этих стран.

Что касается лексики и стиля тунца, то изначально, (насколько мы можем представить себе по гравюрам и литературным произведениям того времени), это был рафинированный дворцовый танец со слегка обозначенными движениями бедер и изящными движениями рук. Современный мувашихатт – это танец, искусственно созданный Махмудом Редой на основе культурных памятников 16 в. Сегодняшний мувашихатт имеет академическую основу, в нем много заимствований из классического балета, это широкий, сценический танец.

В ритмы в стиле мувашихатт часто встречаются в классических египетских песнях Om Kalsoum и Abdel Halim Hafez. Например, мы можем услышать сумаи в песне Om Kalsoum “El Hob Kullu”. Импровизируя под классическую арабскую музыку с ритмом сумаи можно показать знание манеры и лексики фольклорного стиля, используя широкие проходки вращения и арабески. Особенно важна лексика рук, округлая и величественная.

В табла импровизации ритмы сумаи лучше исполнять на месте из-за их сложности. Dum можно выразить акцентированными движениями бедрами, шагами, выпадами или прогибами. Tek – внутренними акцентами животом, акцентами грудью или плечами. Наполнение ритма лучше всего отобразиться, накладывая на основные акценты тряска.

6. Ритмы уахда и уахда у нус в классической египетской музыке. Их танцевальная интерпретация.

Ритмы уахда (D-rk-T-T) и уахда у нус (D_Tk-Tk_D-D-T) часто встречаются в классической и популярной египетской музыке. Ритм уахда имеет размер 4/4 и считается как «РАЗ»- «два»-«три»-«четыре», имея одну сильную долю в начале такта («уахда» – по-арабски «один»). Мы можем услышать уахду в известной композиции Om Kalsoum «Ana Fi Intifartzak».

Ритм уахда у нус считается как «РАЗ»-«два»-«три»-«четыре»-«пять»-«ШЕСТЬ»-«СЕМЬ»-«Восемь». Этот ритм можно услышать в классической композиции «Inta Omгу» и в современной песне Arm Diab «Habibi ya omгу».

Ритмы уахжда и уахда у нус относятся к ритмам такасима, соответственно, их лучше исполнять в тягучей, эмоциональной манере, акцентируя основные удары и не забывая выражать в танце и эмоциях смысл слов певца.

В табла-импровизации эти ритмы также не представляют проблемы – лучше всего использовать внутренние акценты и широкие, пластические элементы (волны, восьмерки), наложенные на тряску. Ливанские и турецкие танцовщицы часто исполняют под данные ритмы партер, но в египетской традиции это не принято.

Информационные источники :

1. study-music.ru «Теория музыки»
2. classic-music.ru «Словарь. Понятия и термины»
3. Н. Баева, Т. Зебряк. Сольфеджио для I-II классов детских музыкальных школ. М: "Кифара" – 2006г.
4. www.bellydance.ru «Базовые ритмы в арабской музыке»
5. www.nourdance.ru «Арабские ритмы»
6. www.zvezda-vostoka.ru «Описание ритмов в арабском танце»

Яловая Нина Сергеевна – член судейского комитета ОРТО ФСТР, судья первой категории ОРТО ФСТР, член оргкомитета обучающих конгрессов для педагогов и судей представительства ОРТО ФСТР в ДФО, педагог танцевально-спортивного клуба «Фантазия» (г. Хабаровск)

Электронный адрес: AGE812ny@land.ru

Физиология – изучает функции организма человека и составляющих его органов, клеток и тканей, их взаимосвязи при изменении различных условий и состояний организма. Физиологию условно принято разделять на нормальную и патологическую. Первая изучает закономерности жизнедеятельности здорового организма, механизмы адаптации функций на воздействие разных факторов и устойчивость организма. Патологическая физиология рассматривает изменения функций больного организма, выясняет общие закономерности появления и развития патологических процессов в организме, а также механизмы выздоровления и реабилитации.

Биоритмы (биологические ритмы) – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Они свойственны живой материи на всех уровнях ее организации.

Хронобиология – наука, изучающая деятельность организма под влиянием временных факторов. Наука о биологических ритмах – биоритмология, изучает механизмы ритмических проявлений жизни человека. Основателем хронобиологии – науки о биоритмах, принято считать немецкого врача К. В. Гуфеланда, который в 1797 году обратил внимание коллег на универсальность ритмических процессов в биологии: каждый день жизнь повторяется в определенных ритмах, а суточный цикл, связанный с вращением Земли вокруг своей оси регулирует жизнедеятельность всего живого, включая организм человека.

Наибольшее влияние оказывают на здоровье месячные и суточные биоритмы. Одной из важных закономерностей биоритмов является существование периодов потенциальной готовности организма к воздействию среды и наибольшей реактивности организма, а также периодов, когда организм не может в полной мере отвечать на предъявляемые ему нагрузки или другие воздействия. Каждый орган имеет свой период повышения обмена веществ (метаболизма), и период снижения его функций. В процессе роста и развития организма наступают периоды, когда несколько органов становятся менее работоспособными – тогда снижаются функциональные возможности организма. Если в такой период к организму предъявляются повышенные требования, то может происходить недоразвитие органа у растущего организма или перенапряжение - у взрослого.

Это объясняет, почему танцор в одном возрасте показывает высокие результаты, а в другом становится менее активным, больше болеет, получает травмы.

Контроль переносимости тренировочной нагрузки, контроль врача и тренера позволяют разработать систему тренировки, при которой тренировочные нагрузки будут строиться с учетом индивидуальных возможностей игрока. Индивидуализация тренировочной нагрузки, несмотря на необходимость коллективных тренировок, вполне возможна.

Знание закономерностей хронобиологии позволяет осуществлять прогноз состояния организма спортсмена, танцора.

В течение суток состояние человека изменяется, есть периоды повышения функциональных возможностей и периоды, когда работоспособность снижается. Температура тела может быть показателем биологического ритма в течение дня. Пик температуры тела в подмышечной впадине отмечен в 16 – 17 часов. В среднем разница между максимумом и минимумом температуры в течение дня у мужчин составляет 0,48 градуса.

Максимальная величина потребления кислорода (МПК) в организме выявлена в 18 часов, минимальная – в 10 утра.

В утренние часы мышечная сила меньше, чем во второй половине дня. Наиболее низкие показатели в различных спортивных упражнениях даже у высококвалифицированных спортсменов в 13 – 14 часов, когда снижена работоспособность сердечно-сосудистой системы и при физической нагрузке ее реакция значительно хуже, чем в другие часы.

Со статическими напряжениями организм справляется хуже в 8, 10 и 14 часов утра, а лучше – в 18 часов. Физическая нагрузка приводит к увеличению ЧСС, необходимой для обеспечения возрастания минутного объема сердца. Отмечается линейная зависимость между ЧСС и интенсивностью работы в пределах 50–90% переносимости максимальных нагрузок, однако есть индивидуальные различия, связанные с полом, возрастом, физической подготовленностью обследуемого, условиями окружающей среды и др. При легкой физической нагрузке ЧСС сначала значительно увеличивается, затем постепенно снижается до уровня, который сохраняется в течение всего периода стабильной работы. При более интенсивных и длительных нагрузках имеется тенденция к увеличению ЧСС, причем при максимальной работе она нарастает до предельно достижимой. Эта величина зависит от тренированности, возраста, пола и других факторов. В 20 лет максимальная ЧСС – около 200 уд/мин, к 64 годам опускается примерно до 160 уд/мин в связи с общим возрастным снижением биологических функций человека.

Суставы (лат. articulatio) — подвижные соединения костей скелета, разделённых щелью, покрытые синовиальной оболочкой и суставной сумкой. Прерывистое, полостное соединение, позволяющее сочленяющимся костям совершать движения относительно друг друга с помощью мышц. Как целостный орган, сустав принимает важное участие в осуществлении опорной и двигательной функций. Все суставы делятся на простые, образованные двумя костями, и сложные, представляющие собой сочленение трёх и более костей.

Связки суставов – прочные, плотные образования, которые укрепляют соединения между костями и ограничивают амплитуду движения в суставах. Связки

располагаются на внешней стороне суставной капсулы, в некоторых суставах (в коленном, тазобедренном) расположены внутри для обеспечения большей прочности.

Кровоснабжение сустава осуществляется из широко анастомозирующей (разветвлённой) суставной артериальной сети, образованной 3–8 артериями. Иннервация сустава осуществляется его нервной сетью, образованной симпатическими и спинномозговыми нервами.

Все суставные элементы (кроме гиалинового хряща) имеют иннервацию, иными словами, в них обнаруживаются значительные количества нервных окончаний, осуществляющих, в частности, болевое восприятие, следовательно, могут стать источником боли.

Движения: сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация, вращение. Как целостный орган, сустав принимает важное участие в осуществлении опорной и двигательной функций.

Согласно действующей анатомо-физиологической классификации суставы различают: 1. по числу суставных поверхностей; 2. по форме суставных поверхностей; 3. по функции.

По числу суставных поверхностей:

-простой сустав, например межфаланговый сустав большого пальца; сложный сустав — имеет более двух суставных поверхностей (например, локтевой сустав);
-комплексный сустав — содержит внутрисуставной хрящ (мениск либо диск), разделяющий сустав на две камеры (например, коленный сустав);
-комбинированный сустав — комбинация нескольких изолированных суставов, расположенных отдельно друг от друга, например височно-нижнечелюстной сустав.

По функции и форме суставных поверхностей:

1. Одноосные суставы:

- цилиндрический сустав (например, атлanto-осевой срединный);
- блоковый сустав (например, межфаланговые суставы пальцев);
- винтообразный сустав, как разновидность блоковидного (например, плече-локтевой).

2. Двухосные суставы:

- эллипсоидный (например, лучезапястный сустав);
- мыщелковый (например, коленный сустав);
- седловидный (например, запястно-пястный сустав I пальца);

3. Многоосные суставы:

- шаровидный (например, плечевой сустав);
- чашеобразный, как разновидность шаровидного (например, тазобедренный сустав);
- плоский (например, межпозвоночные суставы).

Знания о расположении суставов, способах движений суставов помогают правильно организовывать: тренировочный процесс, нагрузку, с целью увеличения подвижности и способы компенсации.

Упражнения классифицируют по анатомическому признаку и в зависимости от методической направленности (развивающие силу, гибкость, быстроту реакции, выносливость, координацию и т.д.).

Силовые и скоростно-силовые упражнения. Используются с целью улучшения кровообращения, усиления обмена веществ, восстановления сниженной силы и скорости сокращения мышц и ускорения регенеративных процессов.

Упражнения на растягивание. Применяются для увеличения подвижности в тех или иных сочленениях, нарушенной в результате сокращения мышц, связок, сухожилий или спаек после перенесённого воспалительного процесса. Оказывают воздействие не только на опорно-двигательный аппарат, но и на внутренние органы.

Упражнения в расслаблении мышц, т.е активное произвольное их расслабление. Вызывают в организме ряд изменений: улучшение крово- и лимфообращения, повышение работоспособности мышц, создание оптимального режима для восстановления организма.

Упражнения в статическом напряжении. Применяются при лечении травм, содействуют кровоснабжению повреждённых тканей, способствуют регенерации костной ткани и предупреждению атрофии мышц.

Упражнения в пассивных движениях. Используются при параличах, парезах и тугоподвижности суставов, выполняются при помощи другой конечности.

Мысленно выполняемые упражнения (идеомоторные). Способствуют улучшению памяти, запоминанию материала.

Дыхательные упражнения. Способствуют улучшению кровоснабжения в мышцах, восстановлению организма при нагрузках, являются профилактикой для многих заболеваний, связанных с органами дыхания и не только.

Упражнения на координацию. Сложные составные упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты реакции.

Корректирующие упражнения. Используются для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп и т.д. Локальное воздействие на определённый участок тела.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении. Усиливают влияние физических упражнений, укрепляют мышцы и повышают их эластичность.

Упражнения в воде.

Правильная адекватная система тренировочного процесса помогает максимально оптимизировать нагрузки для получения наилучшего результата. Тренеру и (или) самому танцору необходимо понимать какие упражнения применять в процессе тренировки, какое количество времени проводить в зале для достижения наивысшего результата, при этом не травмируясь.

Среди причин ухудшения функционального состояния и здоровья спортсменов особое место занимают травмы, алкоголь, курение, сгонка веса, инфекционные заболевания и т.д. Подробнее о травмах. *Травма* — нарушение целостности функций ткани и органов в результате воздействия факторов внешней среды.

Спортивная травма — повреждение тканей (обычно мышечных и соедини-

тельных) вызванное физической нагрузкой, характерной для занятий спортом.

Виды травм.

1. *Ушиб* – закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани (кожа, подкожная клетчатка, мышцы и надкостница).

2. *Растяжения* – это ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, при котором под воздействием внешней силы, происходит чрезмерное растяжение связок сустава, при этом, обычно, часть волокон связок разрывается.

3. *Вывих* – нарушение конгруэнтности суставных поверхностей костей, как с нарушением целостности суставной капсулы, так и без нарушения, под действием механических сил либо деструктивных процессов в суставе (артрозы, артриты)

4. *Перелом кости* – полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета.

5. *Разрыв связок.*

6. *Открытая* – повреждаются покровы организма (царапина, ссадина)

7. *Закрытая* – нарушение работы органы или системы органов. (травмы позвоночника, грыжа, протрузия т.д)

Причины спортивного травматизма.

1. Недочёты и ошибки в методике проведения тренировки. Нарушения таких принципов обучения как: регулярность, постепенность увеличения нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками, техника безопасности.

2. Форсированная тренировка, систематическое применение больших объёмов нагрузки значительной или предельной мощности, неумение обеспечить в ходе занятия и после него необходимые восстановительные процессы, недооценка систематической и регулярной работы над техникой (прогоны, затапывание материала), применение техник/движений, к которым танцор не готов в силу недостаточного развития физических качеств или утомления от предыдущей работы, отсутствие страховки или её неправильное применение, недостаточный или неправильный разогрев, отсутствие тренера или преподавателя – основные причины, вызывающие травмы.

3. Недостатки в организации соревнования. Причиной могут быть неправильное размещение танцоров или слишком большое их количество на одной площадке.

4. Неполноценное материально-техническое оснащение тренировки. Скользкий пол, отсутствие защитных элементов одежды и т.д

5. Неправильное, некорректное поведение самого танцора. Поспешность, недостаточная внимательность и дисциплинированность приводят к травмам особенно у детей. Сюда же можно отнести и умышленную грубость (точки, удары, подножки).

6. Нарушение врачебных требований. Невыполнение тренером или танцором врачебных рекомендаций в отношении срока возобновления тренировочного процесса после травм или заболеваний. Прекращение систематической

тренировки на какой-либо срок вызывает снижение силы мышц, выносливости, быстроты сокращения и расслабления мышц.

После перенесённой травмы необходим перерыв в работе и восстановление. При этом очень важно правильно применять компенсаторные техники. К примеру, физические факторы применяются для ликвидации болевого синдрома, стимуляции регенеративных процессов, реабилитации и восстановления физической работоспособности.

К ним можно отнести: электросон оказывает седативное или стимулирующее действие на ЦНС, снимает утомление, обладает обезболивающим действием, нормализует трофические и другие функции мозга. Лекарственный электрофорез – воздействие на ткани постоянного тока малой силы и низкого напряжения (до 30–60 В), контактным методом (электроды металлические или гидрофильные) с применением лекарственных препаратов. Инфракрасное, ультрафиолетовое излучения. Лечебные грязи. Различные виды массажа. Также применяют гидро процедуры (различные души, ванны, сауна, баня).

К компенсаторным техникам относят упражнения на растягивание, применение мазей, гелей, кремов, защитных тейпов, повязок. Одним из основных способов компенсации является питание, приём с пищей витаминов, специальных лекарственных составов, спортивного питания. В этом вопросе не стоит полагаться исключительно на свои знания, необходимо консультироваться со специалистами, так как откладывание лечения или восстановления, а также некорректное применение техник компенсации, может только усугубить состояние болезни или травмы.

Начиная работать с детскими или подростковыми группами, необходимо учитывать некоторые параметры. Детям не рекомендуются некоторые виды упражнений, так как они могут негативно повлиять на развитие организма, следуют внимательно относиться к вопросу профессионально-спортивной ориентации и любительского танцевания. В большей массе танцы не являются профессиональным спортом, и поэтому нагрузки должны соответствовать уровню тренировки. Характер развития детского или подросткового организма выдвигает много медико-биологических и педагогических проблем.

Необходимо знать критические периоды в онтогенезе ребёнка или подростка, когда возникает синдром дезадаптации. Ребёнок быстрее утомляется, теряет интерес к занятиям или плохо себя чувствует, как правило, это происходит в периоды интенсивных скачков роста длины и массы тела. Усиление всего вышеперечисленного происходит на фоне пубертатного периода – у девочек с 10/11, у мальчиков чуть позже с 12/13. Очень важно в этот период не перегрузить ребёнка или подростка тренировочными процессами, следует внимательнее относиться к его или её настроению. Часто в такие периоды от тренера требуется не столько профессиональные знания, сколько внимание к танцору, помощь и понимание.

В связи с особенностями развития организма следует максимально снизить или убрать из тренировки следующие виды упражнений:

1. Резкие наклоны (запрокидывания) головы или стойка на голове.
2. Тренировка верхнего и нижнего отдела брюшного пресса (натуживания). Так как возможно чрезмерное напряжение мышц шеи, чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника, а фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза.
3. Длительное сидение на корточках. Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава, как альтернатива - скрещивание ног сидя.
4. Прыжки босиком по жёсткому покрытию. Из-за слабого связочно-мышечного аппарата, несформированности костей плюсны при прыжках на жёсткой поверхности может деформироваться стопа, что приведёт к её неправильному развитию.

Ребёнок или подросток не всегда способен оценить своё функциональное состояние. Задача тренера и родителей внимательно наблюдать за настроением, качеством и цветом кожных покровов, реакцией на раздражители. Следует немедленно прекратить тренировку, если есть подозрение, что ребёнок или подросток действительно плохо себя чувствуют.

Главный вывод, основанный на физиологии: не надо заставлять своё тело делать невозможное сразу. Во всей мышечной активности задействованы жизненно-важные органы (сердце, сосуды, лёгкие), им нужно время, чтобы привыкнуть к нагрузкам, особенно, если занятия начались в раннем возрасте. В танце играют роль не нечеловеческие нагрузки и преодоление себя, а регулярность, адекватность и выполнение рекомендаций тренера.

Информационные источники :

Анатомия и физиология человека Н.И.Федюкович, И.К. Гайнутдинов ООО “Феникс” 2009.

Анатомия Йоги Лесли Каминофф ООО “Попурри”, 2009.

Спортивная медицина и лечебная физическая культура “Физкультура и спорт”, 1979.

Дубровский В.И. – Спортивная медицина. 2-е издание (Учебник для вузов) – 2002.

А.А. Псеунук Основы анатомии и физиологии детей и подростков (лекции). – Майкоп: изд-во АГУ, 2006.

