

Методика обучения  
начинающих групп

Екатерина Се

# МАСТЕРСТВО ПЕДАГОГА

## ВОСТОЧНОГО танца

СОЗДАЙТЕ СВОЮ  
ПОНЯТНУЮ И  
ЭФФЕКТИВНУЮ  
СИСТЕМУ  
ПРЕПОДАВАНИЯ

# **Екатерина Се**

## **Мастерство педагога восточного танца. Методика обучения начинающих групп**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=37942071](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37942071)*

*ISBN 9785449345264*

### **Аннотация**

Помните, что вы прививаете Женщинам эстетику тела, танца и музыки. Внимательно относитесь к каждому движению, музыке, словам и замечаниям. Педагог – это психолог. Важно не просто научить танцевать, важно помочь раскрыться Женщине, почувствовать свое тело и порадоваться ему. Вдохновить танцевать в любом возрасте. Воспитать уважение к сцене и зрителю. Женщина в танце должна быть грациозна, сильна и уверенна! Создайте эффективную Систему преподавания для вашей Студии!

# Содержание

Предисловие	6
I. Цели и задачи обучения	9
Суть Восточного танца (ВТ)	9
Цель обучения любителей	13
Принципы обучения	14
Задачи первого года обучения	16
План мероприятий на учебный год	17
II. Музыкальная грамота	18
Базовая музыкальная грамота	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Мастерство педагога восточного танца Методика обучения начинающих групп**

**Екатерина Се**

*Фотограф* Дмитрий Шубенкин

© Екатерина Се, 2018

© Дмитрий Шубенкин, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4493-4526-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



студия танца  
ЕКАТЕРИНЫ СЕ

# Предисловие

Приветствую Вас, уважаемые коллеги! На страницах этой книги представлена Система обучения, которая рождалась у меня более 10 лет. Думаю, вы найдете в ней много полезного для себя, возможно, будете использовать всю Систему в целом. Расскажу немного о создании этого труда.

Меня зовут Екатерина Се. Я занялась восточным танцем в 2005 году, мне было 20 лет. Начала преподавать через год, потому что имела хорошую танцевальную базу. С первых занятий я писала планы своих уроков. Сначала ко мне в фитнес клуб начала ходит одна женщина. Через 3 недели пришла еще одна, позже еще. И тут я поняла, что мне сложно вести занятие, когда все находятся на разном уровне обучения. Я начала вести анкету на каждую ученицу, записывая, что уже изучили с ней и что нужно делать дальше.

Позже у меня появилось много групп и учениц, и я, конечно, научилась без личных анкет вести занятия. Через 4 года преподавания в нескольких клубах я открыла свою Студию (2009 г). Там я смогла лучше воплотить мою систему набора групп и программу обучения. Я планировала танцы, разбирала движения, много методик придумывала во время занятий.

В 2006 году я познакомилась с Татьяной Федяевой и Ясером Альсувейри. Мне повезло получить возможность ор-

ганизовать их концерт и мастер-классы в Иркутске. Татьяна открыла мне истинный восточный танец! До встречи с ней у меня все время было ощущение, что я танцую «а-ля» восточный танец. С этого момента я начала много ездить на обучения. Именно Татьяна дала мне качественные основы техники. Дальше я сама глубже разобралась во многих тонкостях.

С самых первых занятий восточным танцем я ощущала всю мощь и глубину этого искусства. Но себя в нем я нашла не сразу. Более того, я пришла к этому только через 10 лет. Да, я выигрывала много конкурсов сама и мои ученицы тоже. Не думаю, что корректно здесь перечислять мои достижения, но если для вас это важно, я кратко укажу их в конце книги. Я скорее копировала своих педагогов. Сейчас я знаю, что у меня сформировано мое видение этого стиля.

Думаю, что качественное преподавание невозможно без системы. К сожалению, в восточном танце нет ни системы обучения, ни определенной единой техники, ни общей эстетики танца. Кому-то нравятся достойные элегантные сдержанные манеры, кто-то любит яркие, агрессивные, напористые танцы, даже где-то пошлые.

Наш стиль еще молодой, в контексте сценического искусства. Раньше он был более закрытым направлением. Поэтому мы только начинаем приходить к уровню системы и общих правил и норм. Я уверена, что это случится, как и в классическом танце! Внесу свою лепту в этом направле-

нии. Моя система служит мне давно, но я регулярно ее улучшаю, меняю, развиваю.

Сразу скажу, что описывать движения очень трудно. Поэтому многие описания длинные и нудные, подробные. На моих соц. страницах и канале в YouTube вы можете найти много видео по технике и советы для педагогов. Также я провожу on-line курс и живой курс в Иркутске «Мастерство педагога». Персонально с каждым педагогом разрабатываю систему.

Я разделила все обучение любителей на три этапа – три года обучения. После трех лет можно перейти в Основной состав студии и уже творить любые танцы. Эта книга посвящена обучению первого года. Она самая главная. Дальше все проще, усложняется техника, исполнительское мастерство и изучаются разные стили танца.

Желаю Вам терпения и усердия в освоении этой Системы! Если вы дойдете до конца, вы очень упростите себе работу в течение года, и, при этом, достигните лучших результатов! Вы можете на базе этих знаний создать свою систему или использовать мою систему целиком.

Благодарю Вас за приобретение этой книги!



# **I. Цели и задачи обучения**

## **Суть Восточного танца (ВТ)**

Восточный танец имеет много названий: арабский танец, танец живота, беллиданс, ориенталданс. Я же под словосочетанием «Восточный танец» понимаю женский танец бедрами в любом его проявлении.

«Когда-то он существовал по всему миру – танец, в котором движения бедрами иногда энергичные, а иногда плавные и волнообразные – были основным средством выразительности. Сначала этот танец был основной составляющей ритуалов и церемоний, изображая таинства жизни и смерти в представлении людей того времени» – так описывает этот танец Венди Буонавентура в своей книге «Рожденная в танце»

Арабский танец сейчас является народным творчеством стран арабского мира. Как и любой народный танец, он имеет вполне бытовой смысл: развлечение на праздниках и в обыденной жизни.

Со временем этот вид танца стал интересен женщинам разных стран, он стремительно распространился по всему миру (думаю именно потому, что это естественные движения для женского тела). Но сейчас, на мой взгляд, не най-

ден новый смысл этого танца, новая форма. Иностранные исполнители танцуют под арабскую музыку, пытаются передать эмоции носителей, но это всегда выглядит удивительно! Ни исполнитель, ни иностранный зритель не понимает языка песни, что лишает смысла все представление. Поэтому этот вид самодетельного творчества не всегда понятен зрителю и не трогает его как, например, балетное искусство или академический народный танец.

На сегодняшний день это некая форма любительского творчества. Отсутствие четких определений движений, методики преподавания, общепонятного смысла исполнения танца не позволяет назвать его целостной художественной системой, способной создавать действо! Техник и манер исполнения несметное количество, начиная от вульгарной, и заканчивая чересчур балетной.

Многие движения не имеют грации или сложности координации тела (что, как правило, и восхищает зрителя, т.к. он не может повторить этого). Часто танец выглядит слишком простым и расслабленным, халтурным! Поэтому этот танец не может считаться сценическим видом искусства.

Попытки поднять этот танец до высокого уровня предпринял известный хореограф Египта Махмуд Реда. Он, по моему мнению, является Игорем Моисеевым для Египта и, кстати, много опыта перенимал у него. Он создал Государственный ансамбль народного танца. Они исполняли сцены народных гуляний, бытовое жизненное общение мужчины и жен-

щины стран Востока. Он собирал движения разных народностей и обогащал их, создавал целые стили. Внедрил элементы классического танца. В таком виде это, конечно, интересно, потому что это танцуют носители культуры и зритель верит им и получает эстетическое удовольствие!

На мой взгляд, техника восточного танца (в исполнении женщины) пробуждает глубинную природу женского тела, пластику и силу! Этот танец является Одой Женщине! Ни в одной другой форме танцевального искусства нет такого количества земных, женских, естественных движений, снимающих зажимы в тазовой области и раскрывающих внутреннюю силу женщины. Сочетание пластики, грации и силы лучшим образом передает женскую природу.

### **Непременные условия ВТ**

1. Оттяжка бедрами.
2. Положение таза «в бедре»
3. Четкая работа коленей и стоп.
4. Пластика рук и корпуса.
5. Изоляция движений бедер.

Для достижения и закрепления этих навыков необходим регулярный тренаж, основанный на ясной системе преподавания, и постоянная танцевальная (сценическая) практика. Эти навыки ученицы получать, изучая технику танца, которая описана в разделе «Базовая техника».

Кроме этого, **условиями** любого танца являются:

- 1) устойчивость;
- 2) координация;
- 3) выносливость;
- 4) владение вращениями.

Эти условия также необходимы исполнительницам восточного танца. Их мы разберем в разделе «Хореографическая подготовка».

Основным характерным движением танца является Оттяжка (смещение таза в тазобедренный сустав). Она есть в 80% движений, и придает танцу необычный колорит. Движения бедер, благодаря оттяжке, существенно отличаются от движений латины, фламенко и других танцев, где присутствует техника бедер. Оттяжка соединяет движения в единое целое, добавляет женственной заземленности. Внимание больше уходит на линию бедер. Визуально движениями создается идеальная форма женского тела – песочные часы.

# Цель обучения любителей

Определим категорию Любители как девочки женщины от 5 лет и старше, которые занимаются ВТ в качестве хобби, 1—3 раза в неделю по 1—2 часа

Целью занятий любителей любого возраста является получение эмоционального удовольствия и физической нагрузки, удовлетворение потребности танцевать, реализация детской мечты!

Для педагога любительского класса важно понимать, что удовольствие и радость от занятий – главный результат. При этом целью Педагога в обучении любителей скорее является качественное владение учениками техникой ВТ для выступлений на отчетных концертах, вечеринках, личный мероприятия учеников, а также для физического и эмоционального оздоровления женщин.

Важно сразу определить для себя, с какой целью вы хотите вести группы, обучать людей, чтобы в дальнейшем не было разочарований. Также важно опросить учениц, с какой целью пришли они на занятия, и выделить три главные цели! Систему обучения надо строить таким образом, чтобы своих целей достигали и вы, и ваши ученицы.

# Принципы обучения

## 1. Системность

Весь учебный материал должен быть систематизирован. Четко определена последовательность обучения движениям. От простого к сложному. Каждое движение нужно раскладывать на элементарные составляющие и готовить ученика постепенно к полноценному движению. Необходимо рассчитывать время усвоения нового движения группой (в среднем 4—8 занятий) прежде чем вводить его в танец или сложные комбинации. Любое новое движение должно получаться относительно легко, вызывать интерес и желание к его освоению, а значит, оно должно почти сразу получаться! Для этого нужно грамотно и последовательно выстраивать учебный процесс, не перескакивать на разные движения.

## 2. Музыкальность

Занятие, с самой разминки и заканчивая заминкой или поклоном, должно сопровождаться понятной и приятной музыкой. Для первого года она должна быть не сложной, легко просчитываемой. Не следует брать слишком быстрые темпы и отрабатывать движения в 4 раза медленнее, если они в итоге не смогут сейчас исполнить его в полном темпе. Так же следует учитывать характер музыки и движений. Для плавных движений выбирать мелодичные композиции, для

более четких и динамичных движений выбирать ритмичную музыку. Хорошо иногда использовать звучание чистых арабских ритмов.

### **3. Сценичность**

Сразу с первого занятия следует приучать девушек к правилам сценического движения. Подробно это будет рассмотрено в темах «Хореографическая подготовка» и «Ориентация в пространстве»

### **4. Увлекательность**

Очень важно сделать процесс обучения любителей не заурядным и рутинным, а увлекательным и динамичным. Этого можно достичь планированием года, месяца, урока, меняя виды уроков, разминки, осваивая новые движения. Не стоит долго задерживаться на уроке на каком-то движении, даже если оно не получается. Важна регулярность, а не длительность. Т.к. это любители, нужно понимать, какого уровня исполнения они могут достичь и не ожидать большего. Но, при этом, стимулировать их развиваться. Это очень тонкая грань. Здесь важен опыт педагога. Нельзя перегрузить отработкой и доведением до идеала исполнения. Это уже задачи профессионального обучения.

# **Задачи первого года обучения**

1. Постановка таза, корпуса, ног, рук, головы.
2. Укрепление мышц всего тела.
3. Развитие гибкости и растяжки, необходимой для ВТ.
4. Развитие навыков ориентации в пространстве и работы

в группе.

5. Развитие устойчивости.
6. Освоение Базовой техники ВТ.
7. Развитие простой координации тела.
8. Развитие музыкальности.
9. Овладение предметами: юбка, платок.
10. Усвоение правильных переходов между движениями бедер.

11. Знакомство со стилями ВТ: эстрадная песня, соло табла, саиди без трости (по желанию педагога), межансе (по успеваемости).



# План мероприятий на учебный год

Это первый план, с которого мы начинаем строить свою работу с любой группой. Вам необходимо продумать заранее (например, летом, перед началом сезона), в каких мероприятиях будут участвовать ученики группы первого года обучения: новогодняя вечеринка, конкурс, отчетный концерт и т. д. Конечно, не всегда девушки сразу хотят выступить, но лучше, чтобы они были готовы к этому заранее, чем потом экстренно готовить их к какому-то событию. Вы должны спланировать работу так, чтобы к нужным мероприятиям они выучили необходимые танцы заранее. Первый год обучения пока не способен быстро и качественно запоминать танцевальный материал и на сцене у них совсем нет опыта, поэтому их нужно очень заранее готовить к выступлению!

План для первого года скорее ориентир для вас. Если группа готова, то можно выступать, если нет – лучше не заставлять! Пусть первый год они посмотрят ваши концерты как зрители, и ко второму году будут гореть желанием принять участие в них!

Пример плана мероприятий на год приведен в Приложении 1. Вы можете составить такой план на все ваши группы.

# II. Музыкальная грамота

## Базовая музыкальная грамота

Сначала разберем основные элементарные понятия музыки, затем я поясню, как и в какой последовательности мы объясняем их любителям. Им не нужно знать всю теорию, они должны ощущать все музыкальные понятия телом. Но ваша задача, при необходимости, грамотно объяснить любые нюансы музыки.

### 1. Звук

Все звуки в природе делятся на шумовые и музыкальные. Музыкальные звуки обладают смысловой выразительностью, они связаны между собой и объединены в создании образа. Основные свойства музыкального звука:

- высота (тон) – частота колебаний;
- длительность – продолжительность звучания;
- громкость звучания.

### 2. Сильная, слабая доля

В музыкальной речи есть ударные и безударные звуки. Их называют сильными и слабыми долями. Они чередуются.

*Упражнение. Под любую музыку выделить сильную долю*

*ярким движением.*

### **3. Метр**

Метр – это равномерное чередование сильных и слабых долей.

### **4. Темп**

Темп – это скорость исполнения музыки. Темп зависит от характера произведения, его содержания.

*Упражнение. Пробовать под разные композиции шагать или делать простое движение бедрами в темп.*

### **5. Длительность звука**

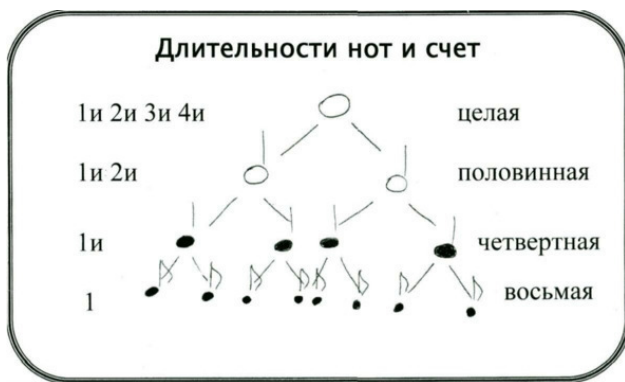
Длительность звука – это время его звучания. Существуют основные длительности:

- целая = 2 половины;
- половина = 2 четверти;
- четверть = 2 восьмые;
- восьмая = 2 шестнадцатые и т. д.

Важным понятием является Пауза. Она также имеет свою длительность.

*Упражнение. Простучать длительности по группам (одни стучат целые, другие – четверти и т.д., или все вместе). Также добавить паузы. Можно сделать тоже самое,*

*но шагами или ударами бедер, например.*



Чередование длительностей нужно вводить в комбинациях с первых занятий.

## **6. Такт (затакт)**

Такт – расстояние от одной сильной доли до следующей сильной доли. Первая доля в такте – сильная.

Затакт – неполный такт, начинающийся со слабой доли. Такты могут быть разного размера.

В танце мы вводим понятие «затакт» немного в другой форме. Его в классическом танце называют «препорасьен», т.е. подготовка к движению или началу танца. Как правило, это подготовительное движение руками и постановки ног в необходимую позицию. Музыкально такая подготовка мо-

жет укладываться на полный такт, т.е 4 счета (обычно мы считаем конец восьмерки 5-6-7-8). Это важно вводить с первого занятия на вашем примере, показе. Т.е вы сами каждое движение начинаете с подготовки к нему, и ваши ученики автоматически будут приучены к такой подготовке. Это даст возможность начать движение сразу в полную силу и правильно. Без такого затакта в теле мышцы не готовы к танцу и все движения будут не доделаны, в них не будет энергии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.