

**Чувство ритма** Чувство ритма очень важно в танцах. Если танцор не будет попадать в ритм музыки, танец будет смотреться некрасиво, особенно если это танец, в котором чувствует несколько человек. Все будут танцевать с разной скоростью и не попадать в музыку. Таким образом танец будет смотреться как бы отдельно от музыки. Так же чувствуя ритм проще выучит танцевальную связку, так как танцор будет знать в какие моменты ему делать акценты движениями в танце и когда вступать.

**Растяжка и гибкость** Растяжка важна в танцах, так хорошо разогретые мышцы позволяют выполнять танцевальные связки без напряжения и лишних усилий. Нерастянутые, твердые и неэластичные мышцы, затрудняют движения и делают тело неповоротливым. Растяжка так же улучшает координацию, не терять баланс и скоординировать тело вовремя танца гораздо проще на растянутые мышцы. Кроме того, растяжка является профилактикой травм. Растягивая мышцы, мы делаем их эластичнее и мягче, что помогает снизить риск травмы при неосторожном резком движении.

**Координация движений** Координация — это согласованность в работе разных групп мышц. Координация дает точность, соразмерность, способность правильно дозировать силу, направленность, скорость и расстояние движений. При развитой координации танцору легче запоминать танцевальные связки и учить сложную хореографию. Танцору важно совершать разные движения, разными частями тела одновременно, ведь именно так и получается танец.

**Хореография** Хореография очень важна практически во всех видах танцев, ведь именно с нее и начинается любой танец. Хореография помогает научиться чувствовать музыку, соотносить с танцем. Благодаря основам хореографии, танец претает быть простым набором движений и синхронизируется с музыкой. Это значительно упрощает и ускоряет процесс изучения выбранного направления танца, особенно бального и балета. Кроме того, хореография помогает выработать красивую и правильную осанку, выровнять и укрепить позвоночник. Уроки хореографии дают значительную нагрузку на мышцы, что помогает укрепить их.

**Выносливость** Занятия физической подготовкой необходимы каждому танцору, который стремится добиться высоких результатов. Ведь чем лучше развито тело, тем выше понимание одного и того же движения, а выносливость позволяет выполнять движения свободно, экономно, без излишних энергетических затрат. Главное предназначение занятий по физической подготовке в танцах – развитие тела для достижения высокого качества танцевания. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости, координации движений. Высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных тренировок, поскольку утомление и усталость снижают концентрацию внимания на точности мелких движений. Чем выше уровень танцора, тем больше времени он уделяет тренировкам, постоянный рост уровня развития физических качеств необходим для повышения тренировочных нагрузок. Многие танцоры занимаются ежедневно по многу часов. Чтобы тренироваться с подобными нагрузками, безусловно, необходима исключительно высокая физическая подготовленность спортсмена.

**Танцевальная импровизация** Танцевальную импровизацию называют языком души, отражением выпущенного на свободу внутреннего Я. Не думая об очередности движений, не сковывая тело рамками стиля, танцор отдаётся во власть стихии, наслаждаясь движениями, рождёнными не разумом, а самим его существом. Несомненно, знание техники важно, но и давно овладевшие мастерством исполнители находят в импровизации ту живую струну, которая наделяет танец особым звучанием и смыслом и, вместе с тем, отвергает все «зачем» и «почему», ведь импровизация подобна чувствам – она не нуждается в причинах. Развитие способности к импровизации помогает раскрепоститься во время танца, кроме того, с развитой импровизацией проще придумывать свои собственные танцы.

**История возникновения танцев** История зарождения танца началась еще в глубокой древности. В подтверждение этому можно упомянуть, что первые изображения этого действия содержатся в наскальных рисунках 6-8 века до нашей эры. Стоит отметить, что изначально танец носил далеко не развлекательный и культурный характер. Это был некий способ общения, самовыражения, просвещения и даже способ массового внушения. В древние времена люди все самые важные события (любовь, война, охота и т.д.) выражали в ритуальных танцах, которые зачастую копировали повадки различных животных. Сюжеты таких хореографических композиций носили в основном бытовой характер – с их помощью люди обращались к богам, выражали свои чувства и поднимали боевой дух перед каким-либо сражением и охотой. Подобные ритуальные танцы способствовали общей

организации и максимальной сплоченности, что в те времена было очень важно. Очень часто танцы использовались в качестве довольно мощного орудия для массового внушения и сильной манипуляции людьми. Из самых ярких примеров подобных плясок можно выделить ритуальные па шаманов и африканские танцы. Сочетание ритма музыкальных инструментов (в основном ударных) и темпа танцевальных движений, которые очень плавно усложнялись и ускорялись, производило очень сильное воздействие на участников данного ритуала. Подобные хореографические композиции использовались для введения людей в состояния транса для достижения просветления и массовой релаксации. С развитием человечества развивался и танец, ведь он был неотъемлемой частью жизни. С созреванием культуры набор движений обретал «форму», концепцию, наполнялся смыслом и гармонией. Так, например сохранились множество письменных свидетельств о танцах в цивилизациях Египта, Греции, а также Рима. В Египте практиковались формализованные ритуалы и ритуальные танцы, в которых жрец символизировал бога. Эти танцы, являвшиеся кульминацией церемонии, представляющий смерть и возрождение бога Осириса, становились все более и более сложными, и в конечном итоге их могли исполнять только специально обученные танцоры. Также из Египта до современных дней дошли самые ранние письменные свидетельства о танцах. В этих записях говорится о классе профессиональных танцоров, которых первоначально «завозили» из Африки, чтобы те развлекали богатых людей в часы досуга, а также выступали на религиозных и погребальных торжествах. Эти танцоры считались весьма ценными «приобретениями», особенно танцоры-карлики, которые стали известны своим мастерством. Сегодня ученые предполагают, что знаменитый танец живота, который сегодня исполняется танцорами из стран Ближнего Востока, на самом деле имеет африканское происхождение. Еще в 4 веке до н.э. в египетском Мемфисе был подробно описан парный танец, чем-то похожий на румбу, который имел явно выраженный эротический характер. Египтяне также знали акробатические постановочные танцы. Они также выделялись своей чувственностью и привлекали людей изящными движениями скудно одетых танцовщиц. Картина из гробницы шейха Абдуль-Курна показывает танцоров, одетых только в браслеты и пояса, что, по-видимому, было предназначено для повышения их привлекательности. Вскоре танцы в Египте начали развиваться и становиться более разнообразными и сложными. В дополнение к своим собственным танцевальным храмовым ритуалам и танцорам-пигмеям, которых привозили из верховьев Нила, появились также индусские танцы девушек из завоеванных стран на востоке. Эти новые танцы уже не имели характерных размашистых движений мужчин или жестких, угловатых поз, которые можно встретить на многих египетских каменных рельефах. Их движения были мягкими и плавными, без резких наклонов. Эти азиатские девушки принесли женственный стиль в египетские танцы. В греческом танце можно найти множество египетских влияний. Некоторые пришли в Грецию через Критскую культуру, другие через греческих философов, которые ездили учиться в Египет. Философ Платон был одним таких людей, и именно он стал влиятельным теоретиком танца. Согласно его учению, танцы отличались от неловких движений, подобных конвульсиям, тем, что они подчеркивали красоту тела.

Другой формой танца, которая возникла на острове Крит и процветала в Греции, был пиррих. Он практиковался в Спарте в рамках военной подготовки, а также был основанием для утверждения философа Сократа, что лучшим танцором является лучший воин. К другим групповым танцам, которые пришли в Афины из Крита, относятся два танца, посвященные Аполлону, а также танец, в котором обнаженные мальчики имитировали борцовскую схватку. Женские же достоинства подчеркивались величественным и набожным хороводом в честь богов, который исполнялся девушками. Многочисленные вазы, картины и скульптурные рельефы помогли современным ученым доказать, что в Греции существовал ритуальный танец, связанный с культом Диониса. Он исполнялся на празднике «священного безумия» во время осеннего сбора винограда. В этом танце они неистово кружились и ритмично чеканили шаги, впадая в транс. Такие танцы были проявлением одержимости, что являлось характеристикой многих примитивных танцев.

Дионисийский культ привел к созданию греческой драмы. После женщин в танец вступали мужчины, одетые в маски сатиров. Постепенно жрец, воспевающий жизнь, смерть и возвращение Диониса, то время как его приспешники сразу же изображали его слова танцами и пантомимой, становился настоящим актером. Объем танца медленно расширялся, включая в себя предметы и героев, взятых из гомеровских легенд. Были добавлены также второй актер и хор. Между играми, танцоры воссоздавали драматические темы посредством движений, перенятых от более раннего ритуала и танцев. У римлян было отношение к танцу, которое отражало их трезвый рационализм и реализм. Тем не менее, римляне не полностью ушли от соблазнов танца. До 200 г. до н.э. танцы в Древнем Риме исполнялись только в виде хоровых шествий. В них участвовали целые процессии во главе с первосвященниками салив, жреческой коллегией жрецов Марса и Квирина, которые ходили по кругу, ритмично ударяя в свои щиты. Танец был важной частью римских фестивалей — во время празднований Луперкалий (Луперкалии — один из древнейших римских праздников, пастушеский праздник очищения и плодородия в честь бога Луперка, который отождествлялся с Фавном) и Сатурналий (Сатурналии — у древних римлян декабрьский праздник в честь Сатурна, с именем которого жители Лация связывали введение земледелия и первые успехи культуры) исполнялись дикие групповые танцы, которые были предшественниками позднего европейского карнавала.

Позже в Риме стали распространяться греческие и этрусские влияния, хотя римская знать считала людей, которые были замечены в том, что они танцевали, подозрительными, женственными и даже опасными. Самой популярной формой танца во время правления императора Августа была

бессловесная эффектная пантомима, которая передавала драматические сюжеты с помощью стилизованных жестов. Исполнители, известные как пантомимы, сначала считались переводчиками с иностранного языка, поскольку они приезжали из Греции. Стилизованное выступление танцоров, которые носили маски, соответствующие теме их танца, сопровождалось игрой музыкантов, играющих на флейтах, рожках и ударных инструментах, а также пением хора, который пел о происходящем на сцене между танцевальными эпизодами.

**Танцы средневековья** До того момента, когда жизнь средневекового человека перешла под управление церкви, танцы представляли собой простую импровизацию, не насыщенную смысловой нагрузкой. Такой танец не обладал конкретной структурой и исполнялся в основном во время разнообразных языческих празднований и различных торжеств. Стоит отметить, что у человека Средневековья был огромный страх перед смертью, что обусловлено многочисленными событиями, в том числе войнами и распространяющейся чумой. Поэтому танцы были необходимы людям для своеобразной разрядки, это было мощное оружие в борьбе с всеобщей депрессией и отличный способ отвлечься от насущных проблем. Кроме всего прочего пляски были не только инструментом снятия напряжения в обществе, но и главным развлечением человека Средневековья. Очень забавным было отношение церкви к танцам в Средние века. Изначально она была довольно благосклонна к подобным действиям и очень часто сама использовала танцы в своих обрядах и богослужениях. А во многих католических храмах Испании применялись не только классические священные пляски, но и своеобразные «набожные фарсы». Это действие представляло собой рассказ религиозного характера под аккомпанемент не очень благопристойных танцев. Немного позже христианство перевело понятие танца в нечто недопустимое для верующего и праведного человека. От греческого дифирамба произошел такой танец, как кароль. Он представляет собой танец-песню, который в свое время пользовался очень большой популярностью и изначально исполнялся только в майский период, но вскоре стал неотъемлемой частью абсолютно любого праздника и торжества. Самым излюбленным он был в Англии и Франции. Следующий толчок в развитии танцевальной культуры во времена Средневековья поступил из Южной Франции в конце 13 столетия в виде формирования совершенно новых видов и стилей хореографии. Вскоре любовь к этим танцам «поглотила» всю Европу. Новые пляски отличались от предыдущей своей структуры и концепцией. Они уже ничего не имитировали и служили неким оружием в сражении за сердце дамы. Именно в эту эпоху возникла традиция поклона, преклонять колени и реверанса, а также это стало хорошим толчком к зарождению парного придворного танца. Со временем танцу начали уделять все больше внимания, и вскоре пляски стали предметом негласного соревнования среди королей и знатных особ, которые устраивали бассадаансы, маскарады, всевозможные балы и торжественные шествия. Самым красочным и эффектным можно назвать танец с факелами, который устраивался по особым случаям и торжествам. Стоит отметить, что развитие танца в Средневековье задавало темп последующему зарождению новых современных стилей. Средневековая танцевальная культура была довольно насыщенной и красочной, особенно в более поздний период. Нам известны такие танцы как "Эстампе", в которой, как полагают историки, название "печатание" возникло от топанья ногами и сильных ритмических ударов мелодии эстампе. Еще один танец, который часто приписывают к средневековым временам, хотя он, вероятно, был разработан немного позднее — это сальтарелло. Это был довольно живой танец, который возник в Неаполе. - Так же известно о таких танцах как Мореска или мориско – пантомимический средневековый танец, исполняющийся в гротескных одеяниях с колокольчиками на щиколотках несколькими танцовщиками под музыкальное сопровождение, с экзотическими тембрами и пунктирными ритмами. Жига – хореографическая композиция с английскими корнями, зародившаяся в 16 столетии. Павана – танец, представляющий собой своеобразное величавое и довольно медленное шествие. Именно с этой хореографической композиции начинался любой бал в 16-17 веке. Этот танец имеет итальянские корни и является «братом» бас-данса. Гальярда – одна из самых веселых плясок Средневековья, а именно 16-17 века. Это был один из любимейших танцев 17-го столетия в Европе. Чакона – танец 16-18 века, пришедший в Испанию из Вест-Индии. Начиная с 16 и по 18 столетия, он претерпел некоторое изменение – изначально его танцевали в быстром ритме, а потом чакона трансформировалась в величавый и медленный танец. Бас-данс – это скользящий церемониальный танец, очень похожий на полонез. В структуре этой хореографической композиции отсутствовали прыжки, и он больше напоминал некое «прохаживание», нежели танец. Альманда – пляска немецкого происхождения в умеренном темпе. Очень схож с паваной. В эпоху Средневековья существовало огромное количество видов танца. Стоит отметить, что средневековые танцы отличались некой неуклюжестью, простотой схем и стандартным набором несложных шагов. Такая несуразность в танце объясняется наличием довольно тяжелых и объемных одеяний. В частности, это касалось представительниц прекрасного пола. Но со временем женщины смогли себе позволить во время плясок немного укорачивать подола своих нарядов, закладывая их за пояс. Это способствовало большей свободе движений. Вокруг средневековых танцев так же много разных мифов и странных явлений, так, например из древних источников известен факт: в 1518 году в Страсбурге на городской площади вдруг начала неистово плясать женщина. Она плясала, словно в бреду, без остановки. Кто-то проходил мимо, кто-то останавливался посмотреть. Но вскоре зеваки стали присоединяться к танцующей. В основном это были женщины. Площадь стала заполняться танцующими. Несколько десятков горожан извивались в танце, даже не думая о музыкальном сопровождении. Наступила ночь, танцы продолжались. Тогда власти решили прекратить

это безумие и стали растаскивать людей с площади. Однако уже в других местах люди продолжали безумный танец. Кого-то отправили в церковь, чтобы изгнать бесов. Но и там они танцевали. Хуже того, количество пляшущих росло. В итоге власти смирились с происходящим и даже привезли на площадь музыкантов. Не запрещая, а поощряя, власти думали, что прекратят безумные уличные танцы. Но не тут -то было. Вскоре площадь заполнили не менее 400 танцующих. Некоторые стали умирать от сердечного приступа, от усталости. Но остальные участники «танцевальной чумы» не обращали на них никакого внимания. Описанная «танцевальная чума» — лишь один из эпизодов странного помешательства людей. Судя по летописям, подобные массовые танцы до смерти происходили не раз в Средневековой Европе. Чаще – в Германии и Италии. Современники пытались дать происходящему объяснение. Одной из гипотез было – поедание галлюциногенных грибов. Однако не все танцующие ели эти грибы. Местные лекари того времени поставили людям диагноз «горячая кровь». Современники описывали, что страдающие танцевальной истерией, уставшие, травмированные, порой, окровавленные, не хотели танцевать и просили о помощи. Джон Уоллер в статье «Время танцевать, время умирать» («A Time To Dance: A Time To Die», 2008) утверждает, что психоз бывает массовым, если люди «испытывают крайние психологические стрессы и верят в возможность одержимости духом». Он также опроверг гипотезу отравления грибами, так как спорынья «обычно прекращает кровоснабжение конечностей, что затрудняет скоординированное движение». Его же предположение было таким: люди в то время испытывали голод и болезни. Свирепствовала чума. Они свято верили, что помочь им может статуя святого Вита на площади. Они начинали культовый танец и впадали в транс – нервное, психическое расстройство. И это приводило к ужасному навязчивому танцу. По мнению Уолтера, и с ним согласны многие, эпидемии истерических танцев развивались благодаря взаимоотношению на почве религиозного мистицизма и тяжелых суеверий.

**Дворцовые танцы МЕНУЭТ** – это старинный французский, крестьянский танец. В XVII веке король Людовик XIV открыл моду на этот танец. Существовали менуэт Короля, менуэт Королевы и менуэт двора. Танцевальные движения были так замысловаты, что проходили не дни, а годы, прежде чем аристократы решались танцевать менуэт на придворном балу. Умение танцевать считалось неотъемлемой частью хорошего воспитания дворянских детей. **ПОЛОНЕЗ** – торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся, как правило, в начале балов, подчёркивая возвышенный характер праздника. В первой паре танцевал обычно хозяин дома или маршал бала, который указывал порядок фигур. В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилам – геометрическим фигурам. Как и все бальные танцы, попав в аристократические салоны, полонез стал более сдержанным, чопорным и блестящим. В полонезе, как ни в каком другом танце, появились свойственные польской шляхте надменность и вместе с тем галантность. Став танцем знати, полонез в XVIII веке исполняется и в других европейских странах. Но особенно широко распространился он после того, как вошёл в моду во Франции. Поэтому танец и называется французским словом "Полонез" ("Польский"). В России полонез известен с петровских времён. В быту его называли "ходячий разговор", так как во время несложного танца можно было вести беседу. **МАЗУРКА** – этот танец впервые появился в Польше. Название его исходит от названия жителей Мазовии – мазуры, у которых и появился этот танец. Для него характерен, быстрый темп, частые резкие акценты. В XVII веке мазурки вошли в цикл польских крестьянских танцев (сельские балы). В XIX веке мазурка получила распространение как бальный танец и в других странах Европы. Удаль, блеск и грация отличают мазурку. **ПОЛЬКА** – чешский танец. Название этого танца происходит от основного движения "полька" (половина) — это полшага, то есть маленький шаг на полу пальцах. В Чехии, где полька является самым любимым народным танцем, бытует по сей день множество её вариантов. Польку исполняли на семейных праздниках и на общественных балах, в различных слоях городского населения. В середине века полька по своей популярности могла соперничать только с вальсом. Однако из-за своей "простонародности" в светском обществе распространения не получила. Полька – очень живой, весёлый танец, построенный на мелких подпрыгивающих движениях. Определённых фигур полька не имеет. Танцующие двигались парами по кругу по своему усмотрению. Для польки характерны различные "окошечки", скрещенные руки. Свободные руки могли находиться как на талии, так и вдоль тела. **ВАЛЬС** - Этот народный немецкий танец стал популярен в Австрии, Германии, Чехии во второй половине XVIII века. Постепенно этот сдержанный народный танец превратился в городском быту в одно из любимых бальных развлечений – плавное поступательное кружение парами. Конечно, за свою долгую жизнь вальс не раз менял свой характер. Россия познакомилась с вальсом в последней четверти XVIII века. Однако же спустя уже несколько лет император Павел особым полицейским предписанием положил запрет на "употребление пляски, вальсом именуемой". И все же, несмотря ни на какие запреты, русские композиторы и поэты не переставали обращаться к вальсу. Русский вальс отличался от европейского вальса незатейливой мелодией. Постепенно он стал своеобразным символом юности и светлых мечтаний, весны и любви. **АЛЛЕМАНДА** – старинный хороводный танец немецкого происхождения. Характер ее плавный, спокойный, степенно величавый. Движение неторопливое, умеренное. В целом танец напоминает перемещение фигурок в музыкальной шкатулке. Максимум изящества, легкости и воздушности. Кавалер задает направление изменения фигур. Дама следует подаче кавалера, но при этом она не может быть абсолютно пассивной – ее задача легко реагировать на изменения направления движения, сохраняя грацию фарфоровой статуэтки. Абсолютно исключаются резкость и "топорность" движений. **КУРАНТА** – старинный французский салонный танец

трехдольного размера, распространенный в странах Европы с начала XVI века. В старину он исполнялся парой танцоров. Куранта обычно была вторым танцем, и следовала за аллемандой. Мужчинам высокого ранга предполагалось хорошо танцевать ее, иначе их образование считалось неполным. После 1650 года Куранта стала придворным танцем, изначально будучи пантомимой, она являлась одним из самых старых фигурных танцев. Это был любимый танец Короля Людовика XIV, который он танцевал, как говорят, лучше, чем кто-нибудь еще. Движения Куранты были настолько важны, что это рассматривались как необходимость изучения их перед любым другим танцем.

**САРАБАНДА** – это старинный испанский танец в характере медленного торжественного шествия. Иногда сарабанды имели траурный характер и даже исполнялись при погребениях героев, знатных людей. Сарабанда (в значении шум) имела мавританское происхождение и происходила из Испании, где была известна с 12-ого столетия. Испанское название La Zarabandasounds происходило от персидского "Sar-Band" (Венок, головной убор), но не была связана с головными уборами вообще. Сарабанду называли в честь Zarabanda (крючковатый музыкальный инструмент в виде флейты), которая была привезена в Португалию в 1586 году, и, наконец, во Францию в 1750 году. Хотя согласно легенде, считается, что танец получил свое название благодаря красивой испанской девочке, которая танцевала этот танец, напевая мелодию очень серьезного характера, и сопровождала свой танец только звуком кастаньет. Этот танец или вызывал симпатию, или глубокую ненависть. В частности, Филипп II Испанский издал запрещающий указ в 1583 году из-за того, что "музыка имела демонический звук".

**ГАВОТ** – старинный французский танец, первоначально народный, хороводный, известен еще с XVI века. В XVIII веке получает второе рождение, но приходит в бальные залы не с сельских праздников, а со сценических подмостков, аранжированный опытной, профессиональной рукой. Наряду с менуэтом стал излюбленным жеманным и манерным танцем. Он состоял из легких, маленьких шагов на полу пальцах и очень изысканных реверансов. Все это сочеталось с изящными, но вычурными позами и мягкими движениями рук. Благодаря сочетанию превосходной музыки с оригинальным танцевальным содержанием гавот по праву считается историческим танцем. Живопись, поэзия, скульптура, стремясь передать дух галантного XVIII века, часто обращались к изображению именно этого танца.

**БУРРЕ** – старинный французский народный танец. Изначально был танцем дровосеков, которые, как бы уминая связку дров, периодически резко ударяли подбитыми гвоздями башмаками ("сабо"). Также различными были и движения танца – более или менее тяжеловесные, парные или хороводные. Аккомпанементом к бурре часто было пение самих исполнителей, игра на волынке, удары каблуками, выкрики. Во второй половине XVI века проник в Париж и, постепенно преобразившись в соответствии с запросами высшего света, стал придворным танцем.

**РИГОДОН** – старинный парный танец провансальских крестьян, весьма распространённый в XVII–XVIII веках как бальный и сценический танец, а впоследствии занявший своё место и в академической музыке. Ригодон – танец весёлого жизнерадостного характера, проходящий в скором и очень бодром движении. Чаще всего деревенский ригодон танцевали под самый простейший аккомпанемент игры на скрипке, а также пения танцующих и наблюдающих. Нередко исполнители вместе со зрителями отбивали такт ударными инструментами в виде сабо, деревянных башмаков. В XVIII веке ригодон оставался наиболее демократичным из всех популярных салонных танцев. Многие танцмейстеры охотно включали его в "бальное меню", чтобы освежить несколько наскучивший ряд обычных церемониальных танцев.

**ПАССАКАЛЬЯ** – песня, позднее танец испанского происхождения, первоначально исполнявшийся на улице в сопровождении гитары при отъезде гостей с праздника. В XVII веке получила распространение во многих Европейских странах.

**ПАВАНА** – очень медленный, торжественный танец – шествие в двухдольном размере. Название танца связывают с латинским словом "паво", что означает "павлин". Плавные движения, гордые повороты, поклоны действительно напоминали движения павлина и делали танец парадным, величавым. Павану танцевали при плаще и шпаге. Кавалеры, взявшись за рукоять шпаги, приподнимали ее концом плаща наподобие павлиньего хвоста. По описанию историков, богатством своих костюмов и важностью движений танцоры напоминали павлинов, которые медленно выступая, гордо распускают веером свой хвост.

**КОНТРДАНС** – старинный народный танец английского происхождения, пользовавшийся огромной популярностью в XVIII–начале XIX веков. Контрданс возник в конце XVI века на основе хороводов и шествий в честь праздника весны (так называемые, танцы вокруг майского дерева). Первоначально, будучи сельским танцем, имел веселый, жизнерадостный и непосредственный характер; в дальнейшем, проникнув в салоны и бальные залы, приобретает некоторую чинность и сдержанность. Но демократичный характер контрданса остается даже при английском дворе королевы Елизаветы, где гости танцуют его вместе со слугами. Постепенно контрданс получает огромную популярность не только в Англии, но и во многих европейских странах. Так, в 1685 году он появляется в Нидерландах и Франции, а позднее и в России. Наибольшее распространение получил в 1750-1762 гг., вытеснив из быта многие танцы.

**ЧАКОНА** – инструментальная пьеса, популярная в эпоху Барокко. Первоначально чакона была народным танцем, известным в Испании с конца XVI века. Танец исполнялся в сопровождении пения и игры на кастаньетах, в оживленном темпе. Перейдя в XVII веке в придворный балет Франции, чакона приобрела медленный темп, церемонный характер.

**История Балета** Балет справедливо считается высшей ступенью хореографического искусства, где танец превращается в музыкально-сценическое представление. Этот вид искусства возник в XV-XVI веках, намного позднее танца. Изначально он являлся придворно-аристократическим искусством. Танец - главное средство выражения в балете, но немалое значение имеют драматургическая основа,

сценография, работа художников по костюмам, по свету. Классический балет – сюжетный танец, где танцоры всегда посредством танца рассказывают некую историю. Классический многоактный балет традиционно посвящен мифам, сказкам, историческим темам. Жанровые постановки могут быть героическими, комическими, фольклорными. В основе происхождения названия либо латинское ballo – «танцую», либо французское balleto, имеющее то же значение. Балетом называется и танцевальный спектакль, и разновидность театрально-музыкального искусства, где с помощью пластики и хореографии создаются выразительные художественные образы. Театрализация танца началась в Италии в XV веке, когда танцмейстеры стали создавать на основе народных танцев танцы придворные, а также бальные. Первая балетная постановка, где были объединены танец, музыка, пантомима и слово была поставлена во Франции при дворе Екатерины Медичи в конце XVI века. Она называлась «Цирцея и нимфы» и была поставлена Бальтазарини ди Бельджойозо, замечательным балетмейстером, скрипачом, прибывшим из Италии со своим оркестром скрипачей. Это была постановка с античным сюжетом, которая положила начало развитию французского придворного балета. Интермедии, пасторали, маскарады и танцевальные дивертисменты быстро стали украшением придворных празднеств. Основные каноны балета, составленные Пьером Бошаном. Всякий танец в основе имеет определенные правила, и танец превратился в балет, когда балетмейстер Пьер Бошан описал каноны благородной танцевальной манеры. Движения танцора Бошан разделил на группы – прыжки, приседания, различные положения корпуса и вращения. В основе этого вида танцевального искусства был принцип выворотности ног, благодаря которому тело могло двигаться в разные стороны. Вышеописанные движения выполнялись на основе трех позиций рук и пяти позиций ног. С этого момента и началось развитие балета, ставшего самостоятельным искусством в XVIII веке. Развитие балетных школ начинается во всей Европе, добравшись до России, где в 1738 г. в Санкт-Петербурге был основан Русский императорский балет. Ранним танцовщикам приходилось нелегко – они носили очень сложные костюмы, движения затрудняли тяжелые юбки. Но постепенно костюм менялся – балетные туфли утратили каблуки, одеяния балерин стали легкими и воздушными. Балетмейстеры учили танцовщиков выражать эмоции жестами и выражением лиц, мифологические сюжеты заменялись рассказами о дальних странах, любовными историями и сказками. В таком виде классический балет сохранился до наших дней как один из видов прекрасного танцевального искусства. Первым балетным спектаклем в России считается поставленное шведом Н. Лимом в 1675, танцевальное представление «Балет об Орфее». В 1-й половине XVIII в. балетные сцены исполнялись периодически в придворных спектаклях, включавших также игру, инструментальную музыку и пение. В 1738 в Санкт-Петербурге была открыта первая балетная школа, возглавляемая французом Ж. Б. Ланде, который воспитал первых известных русских артистов. В Москве обучать балетным танцам начали в 1773 в Воспитательном доме. В 1806 создано Московское театральное училище, главным предметом которого стал танец. Начиная с 1760-х годов, русский балет развивался в общем русле театра классицизма. Уже в начале XIX в. наметились различия между петербургским и московским балетом, во многом обусловленные вкусами публики и спецификой культурной жизни двух столиц. Балетный стиль Санкт-Петербурга отличался академической завершенностью и строгостью; в Москве, где особой популярностью пользовались комедийные и жанровые балеты, выработался более живой, эмоциональный, исполнительский стиль. Важнейшим событием для русского балета явился приезд в Россию самого значительного европейского хореографа Ш. Л. Дидло, работавшего в Санкт-Петербурге в 1801—11 и 1816—29. Под его руководством балет России стал одним из ведущих в Европе. С самого начала Дидло уделял серьезное внимание преподаванию в балетной школе, подготовил ряд выдающихся солистов и кордебалет, что позволило значительно увеличить труппу и исполнять балеты любой сложности. Во второй приезд Дидло поставил на петербургской сцене более 40 спектаклей, в которых постепенно осуществлялся переход от мифологической тематики к современным литературным сюжетам. Дидло добивался единства музыкальной и хореографической драматургии. В последствии русский балет продолжил развиваться и завоевал сердца многих.

**Танцы в современной поп-культуре** Танцы на данный момент являются неотъемлемой частью современной музыкальной культуры. Не один концерт какого-либо исполнителя не обходится без подтанцовки. Особенно прочно танцы разместились в музыкальных клипах. Вот пример нескольких клипов, где танцы занимают особое место, или же настолько заразительные, что ноги сами пускаются в пляс. Pharrell Williams – Harry. У Фаррелла было много танцевальных хитов и клипов, но самым танцевальным, разумеется, стоит считать трек Harry - в нем танцуют все. Kiesza – Hideaway. Следующий заразительный танец из клипа исполнительницы Кейза. Эту песню в 2014 году напевали почти все. Michael Jackson - Smooth Criminal. Ну, и конечно, нельзя никак обойтись было без главного героя, который в свое время вывел музыкальные клипы на новый уровень именно с помощью Танцев. Ciara - Like a Boy. Сиара достаточно известна благодаря своим танцам и в этом клипке она сочетает целых 2 стиля. Beyoncé - Single Ladies. Танец под эту песню можно считать настоящей легендой и часть хореографии под него точно знают все. Lady Gaga - Bad Romance. Одно из самых известных в плане хореографий видео этой певицы, стало одновременно и самым часто встречающимся в качестве музыкального сопровождения на новые хореографии танцоров со всего мира. Janelle Monae - Tightrope. Жанель Моне не так хорошо известна в России, зато весьма популярна на Западе. И в первую очередь благодаря своим танцевальным талантам, которые ярче всего проявились в этом клипе. Usher – yeah. Когда-то Ашера в отсутствие конкурентов называли лучшим танцором среди музыкантов. И в этом

клипе он демонстрирует свои навыки. Missy Elliott - Work It. Певица прекрасно танцует хип-хоп, что и демонстрирует в своем клипе. Так же в нем присутствуют элементы брейк-данса. Stromae – Papaoutai. Клип достаточно необычного формата, сам исполнитель в нем не танцует, однако подтанцовка заслуживает внимания. Shakira - Hips Don't Lie ft. Wyclef Jean. Исполнительно превосходно танцует танец живота, так как зажималась ими с самого детства. В данном клипе она демонстрирует свои умения. Sia – Chandelier. Опять же сама исполнительница в своем клипе не танцует, в нем она не присутствует вовсе, но в этом клипе очень хорошо демонстрируется такой стиль как джаз модерн и контемп. Эти два стиля достаточно специфичны и не всем понятны, однако зрелище являют завораживающие. Rihanna – Umbrella. Коронный танец с зонтом если и не столь интересен в плане профессиональности хореографии, то уж точно оригинален и запомнился многим.

**Уличные танцы** Рождению такого явления, как уличные танцы, предшествовала совсем иная уличная «культура» - жесткое противостояние банд в «черных» кварталах американских мегаполисов. Молодым, сильным, но бедным афроамериканцам некуда было приложить свою энергию. Фитнес-центры, платные студии, спортзалы и прочие блага были им недоступны. К тому же, единственным способом утвердить свое лидерство в том или ином районе считалась грубая сила. «Черная» молодежь явно желала самовыражаться, но не знала как. Возможно, драки так и остались бы основным видом общения, если бы не нашлась мирная альтернатива – уличные танцы. Уличные танцы – такое же обобщающее понятие, как танцы народные. Для того, чтобы танцевать уличные танцы необходимо всего одно условие – чувствовать жизнь и ритм улиц. Уличные танцы объединяют несколько стилей, которые зародились вне стен танцевальных студий. А точнее, современные уличные танцы – это миксы из разных стилей - хип-хоп, хаус, локинг, поппинг, рага данс, нью-стайл, нью-эйдж, брейк данс, электрик-буги, крамп, и прочих. Впрочем, как раз сейчас среди молодежи модны именно эти стили и потому, многие уличные танцы перекочевали на танцполы клубов и дискотек, и с полным правом уже относятся к клубным танцам. Итак, уличные танцы зародились в 70-х годах прошлого столетия в бедных кварталах Нью-Йорка и Лос-Анжелеса. Именно в Бронксе (Нью-Йорк) образовалась основная хип-хоп платформа, на которой в дальнейшем возникали и развивались все уличные танцы. Площадкой для тренировок танцоров служили листы оргалита (Древесно Стружечные Плиты), разложенные прямо на улицах. Молодые люди становились в кружок вокруг этой спонтанной микросцены и по очереди показывали друзьям свои наработки, с азартом осваивали довольно сложные, насыщенные акробатикой уличные танцы. Постепенно, стихийные группы объединялись, обменивались опытом, открывали новичкам секреты мастерства. Старшие обучали младших, уберегая их от ошибок, приводящих к серьезным травмам. На тех же листах ДСП демонстрировались уже отточенные уличные танцы. Энергетика выступлений была настолько высока, что окружающие смотрели на них с восхищением, а иногда и с опаской. С опаской, потому что уличные танцы зарождались, как единственный доступный способ выплеснуть эмоции (в том числе и негативные), выразить свое отношение к миру и показать свою принадлежность к тем улицам, из которых вышли танцоры. И, поскольку мир этот был враждебен, улицы неблагополучны, расовая дискриминация и унижение «черных» глобальны, то и многие уличные танцы были весьма агрессивны. Таким танцем, который зародился в южных кварталах Лос-Анжелеса, явился Крамп. Крамп – это агрессивный и мощный стиль, который позволяет «выпустить пар», не сдерживая себя «высказать» недружелюбному миру все, что думаешь о нем. Это танцевальный ураган, рождающий из негативных эмоций чистый позитив. Крамп - уличный танец, который направлен на выплеск агрессии в мирное русло. Бурные, гиперскоростные и отрывистые движения, частые прыжки и физический контакт с партнерами формируют характер танца, похожего на драку. Крамп-батл с участием нескольких танцоров посторонними зрителями часто и принимается за драку, и даже может вызвать появление полиции. И все же, крамп — это особая философия избавления от злости, направленная на трансформацию накопившегося негатива, разочарования в окружающем мире в позитивную энергию, дающую силы. Такие уличные танцы, как крамп, конечно, экстремальны, но, в то же время, отражают всю страсть современной жизни и позволяют дышать полной грудью. Более известные нам уличные танцы - брейкданс и стиль футворк выросли на базе би-боинга (который с легкой руки СМИ и получил название «брейк»). В начале 70-х диджей стали заводилами на всех танцевальных вечеринках. Во время небольших перерывов, которые они устраивали свое незаурядное искусство под аплодисменты толпы демонстрировали крутые парни – би-бои, до совершенства оттачивающие технику танца все там же, на улицах. Брейк «опустился» на пол, положив начало развитию footwork. Долгое время футворк был сплошной импровизацией. Однако, очень скоро наработал набор базовых движений и приобрел узнаваемый стиль с чередой красивых и сложных комбинаций. О хип-хопе сказано уже очень много, и в России им так же увлечены, как и на Западе. А вот уличные танцы C-Walk и Джерк пока еще остаются для нас экзотикой, хотя в США и Европе они безумно популярны среди молодежи. Crip Walk или C-Walk долгое время был распространен только в США и лишь с 2009 года стал известен во всем мире. Танец ориентирован на виртуозную работу стоп и непрерывную импровизацию. Появился он в Комптоне – бедном пригороде Лос-Анжелеса примерно тогда же, когда зарождались все основные течения уличных танцев. Исполнялся вначале под речитатив рэпа и имел другое название. Только в начале 80-х годов, когда он стал символическим танцем банды Crips в Южном Централле, танец получил свое название «Crip Walking». С помощью символики танца (ловких, молниеносных движений ног) происходило посвящение новых членов группировки, подача знаков, понятных бандитам и изображалась принадлежность к

банде. C-Walk весьма узнаваем. Для его техники характерно соблюдение углов между стопами в 90 градусов. Углы соблюдаются при движении в любом направлении, независимо от медленного или быстрого исполнения танца. Танцоры используют одежду больших размеров: широкие джинсы, кроссовки, кепка или бандана, повернутая налево, белые футболки и клетчатые рубашки, надетые поверх футболок и застегнутые на одну верхнюю пуговицу. Гангстерский стиль 70-х. C-Walk Style внес свои базовые движения и в хип-хоп. В конце 90-х утратил свою бандитскую философию и стал «добропорядочным» заводным уличным танцем. Американский штат Калифорния также оказался плодотворен на уличные танцы. Из Калифорнии по миру стремительно «покатился» Джерк. Джеркеры за основу взяли классический хип-хоп 80-х, но выстроили свою философию, где демонстрируется яркий стиль жизни, характерный внешний вид и одежда. Джерк часто называют клоном тектоника, но это вполне самостоятельное направление. Джеркеры считают, что мода давно уже «перешагнула» широкие штаны и гангстерский вид. Они носят яркие аксессуары, прически в стиле панк и чрезвычайно узкие джинсы. Джерк кричит об уверенности в себе. Его движения столь разнообразны, что описать танец довольно сложно. Джерк – это кувырки через себя и партнера, полушапагаты, танец вприсядку, замирание в акробатической невесомости, высокие прыжки. Это танец имеет яркий антураж и совершенно неагрессивен, за что в противовес гангста-рэпу получил название «тихой революции» для молодежи. Главный секрет популярности прост - доступность в любом месте и в любое время. Уличные танцы исполняются на любой открытой площадке, в метро, во дворах, в манежах, гаражах, на спортивных площадках. Для них не нужно специальное оборудование, только собственное умение и определенное отношение к жизни. Кроме того, уличные танцы – это отличная альтернатива спорту для тех, кто желает поддерживать хорошую форму, но не хочет связывать себя постоянными физическими нагрузками. Поскольку практически все уличные танцы энергичны и насыщены акробатическими элементами, танцор легко поддерживает идеальную форму, при этом занимаясь любимым делом. Вопреки впечатлению, уличные танцы не имеют возрастного ограничения. Да, своей популярностью уличные танцы обязаны в основном студентам и школьникам, но такие направления, как тектоник, локинг, хаус и брейк данс с удовольствием осваиваются и более взрослыми людьми. Своей популярностью уличные танцы обязаны еще и тем, что как ни крути, принадлежат к народному искусству. Уличные танцы, как ничто, близки народу и потому так активно преподаются сейчас во всех школах и танцевальных студиях. Современные уличные танцы многообразны и не ограничены четким стилем. Возможность бесконечной импровизации и бесчисленное множество комбинаций стилей ориентируют танцы, как на парней, так и на девушек. Никакой дискриминации полов, полное равноправие. Еще одна яркая черта, дающая уличным танцам большое преимущество – отличный способ выразить свой творческий потенциал для каждой личности. На улице нет хореографов, которые загоняют в рамки стиля. Здесь царит самореализация и полное раскрепощение. Уличные танцы позволяют выразить свои эмоции, контактировать и заигрывать с публикой и другими танцорами. И, наконец, уличные танцы – это мирный соревновательный процесс. Борьба за лидерство происходит в форме баттлов и не оставляет равнодушным даже тех, кто в общем то равнодушен к танцам.