

ГБОУ СОШ № 365 имени Героя Советского Союза М. П. Краснолуцкого
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Методическое пособие

**«Язык рук в джазовом танце:
техника, стиль, методика обучения»**

Авторы:

педагоги дополнительного образования

Дерябкина Анна Викторовна

Коршукова Елена Сергеевна

Введение

Методическое пособие «Язык рук в джазовом танце: техника, стиль, методика обучения» адресовано педагогам дополнительного образования, преподавателям хореографических школ и детских школ искусств, учителям ритмики и танца, руководителям студий современного и джазового танца, а также начинающим хореографам.

Материалы пособия могут использоваться в системе дополнительного и художественно-эстетического образования, в урочной и внеурочной деятельности общеобразовательных школ, а также при подготовке концертных и конкурсных номеров.

Применение данной методики способствует физическому развитию обучающихся, развитию координации, моторной памяти, внимания и мышления, формированию осознанного владения телом и навыков здорового образа жизни. Для обучающихся методика помогает глубже понять стилистику джазового танца и развить выразительность движений, для педагога — систематизировать учебный процесс, повысить его эффективность и мотивацию учащихся.

Данное методическое пособие посвящено постановке рук в джазовом танце — одному из ключевых элементов, формирующих выразительность и техническую точность исполнения. Руки в джазе выполняют не только эстетическую, но и функциональную задачу: помогают выстраивать линии корпуса, усиливают акценты и поддерживают характер движения.

Исторически джазовый танец сформировался в начале XX века, развиваясь на основе афроамериканских ритмов, социальных танцев и сценических форм. На протяжении всего развития стиля работа рук оставалась важным выразительным компонентом, определяющим индивидуальность танцора.

Цель данного пособия — систематизировать основные принципы постановки рук, обозначить типичные ошибки и предложить методические рекомендации для педагогов и исполнителей. Материал предназначен для тех, кто стремится к более осознанной и технически грамотной работе в области джазового танца.

Значение рук в джазовой технике

Руки в джазовом танце являются одним из основных выразительных инструментов. Они формируют силуэт, подчеркивают акценты, усиливают динамику движения и помогают танцору выстраивать характер исполнения. В отличие от многих других танцевальных направлений, где руки чаще выполняют вспомогательную функцию, в джазе они активно участвуют в передаче ритма, настроения и индивидуального стиля. Линии рук, степень напряжения, направление движения и работа кистей позволяют создавать широкий диапазон выразительных оттенков — от мягкости и текучести до резкости и графичности.

Работая в тесной связи с корпусом и центром, руки помогают структурировать движение, придают танцу завершенность и делают образ танцора более читаемым. Именно через руки проявляется способность исполнителя акцентировать музыкальные детали, строить динамические контрасты и подчеркивать композиционные решения.

Краткий исторический обзор и трансформация роли рук

История джазового танца начинается в конце XIX — начале XX века в афроамериканских сообществах, где танцевальные формы развивались на основе ритмичности и импровизации. На ранних этапах руки использовались преимущественно свободно и функционально: как часть естественного движения, поддерживающего ритм и импульс корпуса.

С развитием социальных танцев 1920–1930-х годов (чарльстон, свинг) работа рук приобрела более структурированный характер: стали формироваться чёткие положения и характерные жесты, подчёркивающие энергичность и игровую природу стиля.

В середине XX века, с появлением сценического джаза и влиянием хореографов, таких как Джек Коул, Боб Фосс и Мэтт Маттокс, роль рук значительно усложнилась. В этот

период линии стали более графичными, жесты приобрели театральность, а работа кистей и локтей — высокую степень детализации. Руки превратились в самостоятельный пласт выразительности, формирующий фирменный почерк различных школ и хореографических направлений.

Современный джаз объединяет элементы разных эпох, расширяя диапазон используемых форм. Сегодня руки могут быть одновременно функцией и художественным акцентом: от мягких волн модерн-джаза до резких и геометричных положений в бродвейском стиле. Такое разнообразие делает их важнейшим инструментом для передачи стиля, характера и динамики танца.

Анатомия и биомеханика движения

Понимание анатомии плечевого пояса и принципов биомеханики является основой для правильной постановки рук в джазовом танце. Корректная работа суставов, мышц и корпуса обеспечивает безопасность, эффективность и выразительность движения.

1. Строение плечевого пояса:

Плечевой пояс включает ключицу, лопатку и плечевую кость. Их взаимодействие образует несколько суставов, определяющих подвижность руки:

- а) плечевой сустав — обеспечивает широкий диапазон движений (подъём, вращение, отведение);
- б) акромиально-ключичный и грудино-ключичный суставы — регулируют положение плеч;
- с) лопаточно-грудное соединение — отвечает за стабилизацию и направление руки.

Сбалансированная работа этих элементов позволяет избегать перенапряжения и сохранять правильные линии рук в движении.

2. Роль лопаток:

Лопатки — ключевой элемент управления руками. Их стабилизация определяет качество движения:

- а) опускание и мягкое сведение лопаток создаёт устойчивое положение плеч;
- б) чрезмерное поднятие или зажим в верхней части спины ограничивает амплитуду и приводит к нарушению линий.

Правильная работа лопаток создаёт ощущение свободы и длины руки.

3. Природная амплитуда и подвижность:

Каждый танцор имеет индивидуальный диапазон подвижности суставов. Важно:

- а) развивать гибкость без перегибов и излишних рычагов;
- б) работать в безопасном диапазоне, избегая гиперразгибаний;
- с) укреплять мышцы-стабилизаторы плечевого пояса.

Контролируемая амплитуда позволяет создавать выразительные линии и точные акценты.

4. Взаимодействие рук и корпуса:

Работа рук невозможна без активного участия корпуса. Центр тела обеспечивает устойчивость, равновесие и передачу импульса:

- а) руки начинают движение от корпуса, а не изолированно;
- б) акценты и динамика усиливаются за счёт использования центра;
- с) стабильный корпус предотвращает «проваливание» линий рук.

Такое взаимодействие формирует цельную и энергичную структуру движения, характерную для джаза.

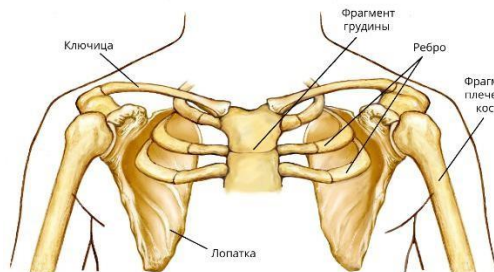
5. Профилактика перенапряжения и травм:

Неправильная техника приводит к перегрузке плечевого сустава и шейно-грудного отдела позвоночника. Для профилактики важно:

- а) выполнять разминку перед нагрузкой;
- б) избегать резких движений без подготовки;

- с) контролировать дыхание и мышечный тонус;
- д) регулярно выполнять упражнения на подвижность и укрепление.

Осознанная работа с анатомией и биомеханикой помогает танцору выполнять движения безопасно, экономично и выразительно.



Примеры упражнений для подвижности и укрепления плечевого пояса и рук

Они безопасны, просты и направлены на улучшение амплитуды, контроля и выразительности движений.

1. Упражнения на подвижность:

а) Круговые движения плечами.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднимайте плечи к ушам, затем откатывайте назад и вниз, формируя полный круг. 8–10 повторений вперёд и столько же назад.

Цель: снять напряжение, разогреть суставы, улучшить подвижность.

б) Разведения рук в стороны с контролем:

В положении стоя с руками вдоль корпуса медленно поднимайте их в стороны до уровня плеч и опускайте. Локти слегка согнуты, движение плавное. 10–12 повторений.

Цель: развитие амплитуды, контроль над линией руки.

с). «Волна» руками:

Встаньте прямо, корпус стабилен. Последовательно поднимайте руку через плечо, локоть, кисть, создавая эффект волны. Повторите 6–8 раз каждой рукой.

Цель: координация суставов и плавность движения.

д) Круги кистями и локтями:

В положении стоя выполняйте круговые движения кистями и локтями сначала в одну, затем в другую сторону. 8–10 повторений.

Цель: улучшение подвижности мелких суставов, подготовка к сложным комбинациям.

2. Упражнения на укрепление:

а) Изометрическое удержание руки в позиции:

Поднимите руки до уровня плеч, ладони смотрят вниз или вперёд. Удерживайте положение 15–20 секунд, мышцы плеч и спины напряжены, корпус стабилен. 3–4 подхода.

Цель: укрепление мышц плечевого пояса и спины.

б) «Ласточка» с упором на корпус:

Встаньте в наклон вперёд, спина прямая, руки вытянуты перед собой. Поднимайте руки и одну ногу одновременно, удерживая баланс 5–8 секунд. 5–6 повторов на каждую сторону.

Цель: укрепление корпуса, стабилизация плеч и рук.

с) Разведение рук с резинкой:

Возьмите эспандер или резинку, руки перед грудью. Разводите руки в стороны, контролируя движение, затем медленно возвращайте в исходное положение. 10–12 повторений, 2–3 подхода.

Цель: укрепление задней дельтовидной мышцы и спины, контроль линии руки.

d) Упражнение «Пуловер» с малым весом:

Лягте на спину, руки с гантелью или бутылкой воды вытянуты за головой.

Поднимайте руки над грудью и медленно возвращайте в исходное положение. 10–12 повторений, 2–3 подхода.

Цель: укрепление плечевого пояса и верхней части спины.

Основные позиции и положения рук в джазовом танце

Правильная постановка рук является основой выразительности джазового танца. Базовые позиции помогают формировать линии, улучшать координацию с корпусом и создавать динамичные акценты. В этом разделе рассматриваются основные положения рук и кистей в джазовом танце.

Позиции рук:

- **Первая позиция** — ладони не прижаты к телу, угол между плечами и корпусом — 90 градусов. (рисунки 1)
- **Вторая позиция** — руки раскрыты параллельно полу, возможно исполнение ладоней вниз. (рисунки 2)
- **Третья позиция** — одна рука остаётся во второй позиции, вторая переводится вперёд, угол между грудной клеткой и рукой — 90 градусов. (рисунки 3)
- **Четвёртая позиция** — одна рука опущена вниз и находится вдоль корпуса, вторая рука вытянута наверх, сохраняя прямое положение и продолжая прямую линию тела. (рисунки 4)
- **Пятая позиция** — две руки вытянуты наверх, параллельны друг другу. (рисунки 5)
- **Шестая позиция** — одна рука в первой позиции, вторая рука открывается в положение второй позиции. (рисунки 6)
- **Седьмая открытая и закрытая позиции** — одна рука находится во второй позиции, вторая согнута в локтевом суставе, возможно исполнение открытой и закрытой позиции. (рисунки 7)
- **Восьмая открытая и закрытая позиции** — обе руки согнуты в локтевом суставе, плечи опущены вниз. (рисунки 8)
- **Египетская позиция** — предплечья сводятся друг другу спереди, локти согнуты, возможно исполнение открытой позиции. (рисунки 9)
- **Позиция рук V** — обе руки направлены в диагональ наверх, руки располагаются немного впереди корпуса, ладони наружу. (рисунки 10)
- **Позиция рук L** — одна рука находится во второй позиции, вторая — в пятой позиции ладонью наружу. (рисунки 11)
- **Press Position «Руки на бёдрах»** — руки согнуты в локтях, ладони лежат на тазобедренном суставе, локти в сторону. (рисунки 12)
- **Позиция рук S** — прокручивается из второй позиции классического танца, позиция похожа на английскую букву S в горизонтальном положении. (рисунки 13)

Положения рук:

- **Jazz hand** (джаз-хэнд — «джазовая рука») — прямые пальцы напряжены и максимально далеко разведены друг от друга. (рисунки 14)
- **Flower hand** (флауэр хэнд — «цветок») — пальцы раскручиваются веером. (рисунки 15)
- **Stone hand** (стоун хэнд — «камень») — пальцы рук собраны в кулаки. (рисунки 16)
- **French hand** (фрэнч хэнд) — сброшенные вниз мягкие и расслабленные кисти — наиболее характерное положение кистей рук для классического джаза. (рисунки 17)



(puc. 1)



(puc. 2)



(puc. 3)



(puc. 4)



(puc. 5)



(puc. 6)



(puc. 7)



(puc. 8)



(puc. 9)



(puc. 10)



(puc. 11)



(puc. 12)



(puc. 13)



(puc. 14)



(puc. 15)



(puc. 16)



(puc. 17)

Изучая постановку рук в джазовом танце, важно помнить: Локти и кисти должны работать в гармонии с плечами и корпусом. Линии рук должны быть четкими, но не жесткими; руки сохраняют подвижность и свободу. Переходы между позициями должны быть плавными и осознанными. Каждая позиция должна служить выразительной цели: акцент, линия, ритм или эмоциональная передача.

Техника движения рук

Работа рук в джазовом танце строится на сочетании точного контроля, плавности и выразительности. Руки не только сопровождают корпус, но и создают ритмический и визуальный акцент, усиливают характер танца и помогают передавать эмоции. Правильная техника обеспечивает безопасность, выразительность и гармоничное взаимодействие с музыкой.

1. Принципы акцентирования.

а) Резкие акценты:

руки подчеркивают сильные доли музыки или ритмические импульсы, локти и кисти создают четкие линии.

б) Плавные окончания:

при легких или текучих движениях руки скользят, создавая эффект непрерывности.

в) Броски и импульсы:

руки могут «выстреливать» из корпуса и возвращаться обратно, усиливая динамику движения.

Акцентирование помогает танцору управлять визуальным ритмом и эмоциональной окраской композиции.

2. Контроль и расслабление.

а) Контроль:

каждая часть руки — плечо, локоть, кисть — должна работать осознанно, линии держатся четко.

б) Расслабление:

напряжение должно быть только там, где необходимо; излишняя скованность ограничивает амплитуду и выразительность.

в) Чередование:

сочетание контроля и расслабления создаёт плавность, динамичность и эстетически правильные линии.

Осознанное управление тонусом мышц позволяет танцору выполнять движения легко и безопасно.

3. Координация рук с корпусом.

а) Синхронность:

руки движутся вместе с корпусом или в противоход, создавая гармонию и ритм.

б) Противоход:

противоположные руки и ноги усиливают эффект вращения или смещения центра.

в) Спиральность и волна:

движение начинается от корпуса и распространяется через плечо, локоть и кисть, создавая текучую линию.

Корпус служит опорой, а руки — визуальным продолжением импульса.

4. Совмещение рук с движением ног.

а) Работа в статике:

руки поддерживают баланс и формируют линии, усиливая композицию.

б) Работа в движении:

при переходах, прыжках, вращениях руки подчеркивают направление движения, создают ритмический и графический акцент.

с) Изоляции:

умение управлять руками независимо от ног или корпуса позволяет создавать сложные акценты и сценические эффекты.

Совмещение движений рук и ног делает танец целостным и выразительным.

5. Основные ошибки техники.

а) Перенапряжение плеч и кистей, ограничивающее амплитуду.

б) Неправильные линии рук — «провисание» локтей, сжатые кисти.

с) Несогласованность с корпусом или музыкой — движение рук опережает или отстает от тела.

Исправление этих ошибок достигается через осознанные упражнения на контроль, координацию и плавность движений.

6. Принципы развития техники.

а) Начинать с медленных, осознанных движений и постепенно увеличивать скорость.

б) Использовать изоляции для тренировки контроля кистей, локтей и плеч.

с) Совмещать движения с музыкальными акцентами и ритмическими вариациями.

д) Регулярно проверять линии и амплитуду в зеркале или с помощью педагога.

Правильная техника движения рук делает джазовый танец выразительным, безопасным и гармоничным.

Методика преподавания

Эффективная постановка рук требует не только технической точности от танцора, но и грамотной подачи материала педагогом. Этот раздел посвящён принципам обучения, построению урока и методам работы с группой или индивидуально.

1. Принципы объяснения и показа.

а) Показывать медленно:

движения должны быть видимы всем ученикам, без лишней суеты.

б) Разделение на части:

сначала демонстрируется движение руками отдельно, затем в связке с корпусом и ногами.

с) Повторение:

учащиеся закрепляют материал через многократное повторение, сначала медленно, затем с увеличением скорости.

д) Визуальные и вербальные подсказки:

объяснять линии, акценты и ритм, используя простые и понятные термины.

2. Построение урока.

а) Разминка:

разогрев плечевого пояса, кистей и корпуса. Упражнения на подвижность и координацию рук.

б) Основная часть:

отработка базовых позиций и линий рук. Совмещение рук с движением корпуса и ног. Работа над музыкальностью, акцентами и динамикой.

с) Заключительная часть:

Повторение изученного материала в виде связок или короткой композиции.

Упражнения на расслабление и растяжку плеч, кистей и спины.

3. Последовательность освоения техники рук.

а) От простого к сложному:

начать с нейтральных положений и базовых линий. Затем переходить к угловым, диагональным и волнообразным формам.

б) Изоляции:

развивать контроль над каждой частью руки отдельно (плечо, локоть, кисть).

- с) Совмещение с корпусом:
после освоения изоляций соединять движения с шагами, поворотами, прыжками.
- д) Музыкальность и ритм:
вводить акценты, синкопу, полиритм и динамические контрасты.
- е) Вариативность и выразительность:
использовать различные стили и эмоциональные оттенки, адаптируя движения под музыку и сценический образ.
- 4. Формы работы с учениками.
 - а) Индивидуальная работа:
позволяет скорректировать ошибки и развить личный стиль танцора.
 - б) Групповая работа:
Улучшает синхронность, чувство ансамбля и визуальную координацию.
 - с) Парная работа или тренинг с зеркалом:
помогает контролировать линии рук, симметрию и динамику.
 - д) Использование видеоанализа:
позволяет увидеть ошибки и динамику движения, что ускоряет процесс обучения.
- 5. Основные рекомендации педагогу:
 - а) Следить за безопасностью и осанкой учеников.
 - б) Поощрять осознанность и внимание к деталям.
 - с) Постепенно усложнять упражнения и комбинации, не перегружая ученика.
 - д) Поддерживать мотивацию и поощрять творческое выражение через руки.

Заключение

Постановка рук — один из ключевых элементов джазового танца. Она сочетает в себе технику, выразительность и музыкальность, формируя характер и стиль исполнителя. Правильно выстроенные линии, контроль амплитуды и согласованность с корпусом и музыкой позволяют сделать танец профессиональным, динамичным и эстетически завершенным.

В ходе освоения материала важно помнить следующие основные принципы:

1. Контроль и осознанность:
каждая часть руки — плечо, локоть, кисть и пальцы — должна работать осознанно.
2. Связь с корпусом и музыкой:
движение рук не изолировано, оно поддерживает и усиливает ритм, динамику и эмоциональный образ.
3. Регулярная практика:
упражнения на подвижность, контроль, амплитуду и выразительность закрепляют технику и позволяют адаптировать её к различным стилям джаза.
4. Выразительность и индивидуальность:
освоение базовых позиций и форм — это основа, но развитие собственного стиля делает исполнение уникальным и запоминающимся.
Освоение работы рук — это не только вопрос техники, но и путь к более полному самовыражению в джазовом танце, развитию чувства стиля и музыкальности. Постоянная практика, внимание к деталям и стремление к гармонии между телом, руками и музыкой делают танец живым, энергичным и выразительным.

Список литературы

Общие источники по джазовому танцу:

1. Александрова Н., Макарова Н. «Джаз-танец. Пособие для начинающих». Москва: Планета Музыки, 2020. — Практическое пособие по основам джазового танца, технике движений, лексике элементов и безопасному исполнению.
2. Жаки Грин Хаас. «Анатомия танца» (ориг. Dance Anatomy). Human Kinetics, 3-е изд.

2024. — Иллюстрированное пособие по работе мышц и движению тела в танце, с упражнениями на гибкость, силу и контроль, включая плечевой пояс и работу рук.

Интернет-ресурсы:

1. Интернет-портал «Джаз.Ру»: раздел «Книги о джазе», <https://www.jazz.ru/library/> — список книг о джазе в целом (история, индустрия, культура), полезно для теоретического контекста джаза как искусства.
2. Интернет-энциклопедия «Википедия»: раздел свинг и линди-хоп, как часть джазовой культуры — [https://ru.wikipedia.org/wiki/Свинг_\(танец\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Свинг_(танец)).
3. Интернет-энциклопедия «Википедия»: раздел «Джазовый танец» — https://ru.wikipedia.org/wiki/Джазовый_танец.
4. Интернет-ресурс «DanceRussia»: раздел «Jazz-класс: техника, история, элементы» — <https://www.dancerussia.ru/publication/1182.html>