

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Теории, истории и педагогики искусства

**КОНТАКТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ КАК ЯВЛЕНИЕ В  
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЕ XXI ВЕКА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 231 группы Института искусств

Направление подготовки 51.04.02 «Народная художественная культура»

Профиль «Танцевальная культура»

**ВОРОПАЕВОЙ КРИСТИНЫ АЛЕКСЕЕВНЫ**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_ Н. А. Иванова

Зав. кафедрой:

доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_ И. Э. Рахимбаева

## Саратов 2018

### *Введение.*

Контактная импровизация - это многообразное явление, прежде всего, современного искусства перформанса (на пересечении театра и танца). Можно выделить ее оздоровительный аспект, используя как вид танцевальной терапии. С такой же легкостью можно идентифицировать ее как коммуникативную практику, что приближает этот вид искусства к психотерапии. Все это позволяет оценивать контактную импровизацию как социальное явление, и явление, по всей видимости, значимое.

Актуальность данной темы, на наш взгляд, обусловлена изменениями в содержании процесса социализации современного российского общества. Преобразования, происходящие под влиянием новых технологий, рыночных отношений и кризисных явлений в экономике отражаются на структуре социализационной нормы и механизме «включения» личности в общественную систему. В таких условиях людям необходимо демонстрировать положительные примеры здорового взаимодействия и сотрудничества, доброжелательного отношения друг к другу. Многие участники групп контактной импровизации замечают, что принципы, которые они осваивают в танце начинают работать и в жизни. Люди начинают «танцевать контакт» всюду: на работе, дома, на улице. Если вслушаться внимательнее в смыслы, которые стоят за словами, описывающими, на первый взгляд, технику танца, то мы заметим в них богатейший материал для работы как на социально-психологическом уровне, так и на личностном.

Тяга к такому направлению современного танца, как контактная импровизация, объясняется интригующей силой и доступностью. Это направление обладает удивительной возможностью саморазвиваться, не превращаясь в застывший стиль, и часто парадоксально сочетает в себе естественность и простоту формы и богатство эмоционального содержания и

выражения. В центре данного стиля, как уже говорилось ранее, - контакт. Достаточно непростое и уникальное явление, ведь каждый, кто так или иначе практикует, преподает контакт или выступает на сцене, у каждого свой стиль, свои взгляды на контакт, именно это и делает контакт живым и развивающимся искусством.

Контакт прослеживается в соприкосновениях, во взгляде, во время импровизации поддерживается спонтанный телесный, физический диалог через кинестетические чувственные сигналы распределения веса и инерции.

Вопреки кажущейся эклектичности или простоте за контактной импровизацией будущее, и очень жаль, что к нам в страну эхо этого «человечного» явления долетает только сейчас. Таким образом, можно отметить, что в настоящее время контактная импровизация может быть использована как одно из средств танцевально-двигательной терапии при работе с психологическими проблемами разного рода, в частности при работе с проблемами коммуникативного плана и т. д. При организации работы с ее помощью необходимо опираться на определенные правила. Подобные занятия могут быть полезны людям и в плане развития собственного потенциала. Данный факт подтверждает высказывание основателя контактной импровизации Стива Пэкстона: «Я думаю, что занятия контактной импровизацией формируют хороший, открытый ум, принятие окружающего мира, ведут к согласию между людьми».

Таким образом, выбор **темы** нашего исследования **«Контактная импровизация как явление танцевальной культуры XXI века»** доказывает **актуальность** и своевременность обращения к данной проблеме в народной художественной культуре, в частности, танцевальной культуре.

**Цель исследования:** изучить явление контактной импровизации, рассмотреть художественный потенциал контактной импровизации как танцевального направления, исследовать достоинства контактной импровизации как возможного метода социальной коммуникации.

**Объект исследования:** современная хореографическая культура.

**Предмет исследования:** функционирование контактной импровизации в современном хореографическом пространстве.

**Гипотезой исследования** основана на предположении о том, что контактная импровизация представляет собой уникальное явление, при занятиях контактной импровизацией люди становятся свободными и открытыми к социальным контактам, а также что контактная импровизация занимает значимое место в современном хореографическом пространстве.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по данной теме;
2. Выявить специфику контактной импровизации как направления современной хореографии;
3. Рассмотреть художественную образность контактной импровизации;
4. Проанализировать коммуникативный потенциал контактной импровизации;
5. Рассмотреть техники и методики контактной импровизации;
6. Объединить техники и методики в постановочной работе;
7. Проследить динамику изменений исполнительских возможностей танцоров.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы применялись следующие **методы исследования**:

- теоретическое изучение и анализ научных трудов и исследований по современной хореографии;
- изучение основ контактной импровизации;
- постановка хореографического перформанса на базе танцевальной студии г. Саратова «Академия Танца».
- анализ проведенного эксперимента и обобщение результатов.

**Методологической основой исследования** явились труды Александрова Н.А., Голубева В.А., Гренлюнд Э., Гришон А., Серебренников Н. Н., Смирнов И.В., Стебаков Н. А., Тимошенко Г. В., Тюменцевой Н., Ханнафорда К. Л., Фельденкрайз М. и др.

**База исследования:** танцевальная студия «Академия танца» в г. Саратове.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что на основе обобщенных данных полученных в ходе изучения теоретической информации и проведенного практического исследования были составлены рекомендации по использованию контактной импровизации в постановке перформанса.

**Теоретическая новизна исследования** заключается в том, что были изучены основные методики и техники контактной импровизации как уникального танцевального направления в современной хореографии. На основе обобщенных данных полученных в ходе изучения теоретической информации и проведенного практического исследования были составлены рекомендации по использованию контактной импровизации в постановке перформанса.

**Практическая новизна исследования** заключается в том, что разработанные рекомендации могут быть использованы как в системе профильного образования, так и в практической деятельности самодеятельных хореографических коллективов.

*Основное содержание работы.* В первой главе работы «Контактная импровизация в современном хореографическом пространстве» обозначены и изучены: история становления контактной импровизации, специфика художественной образности данного танцевального направления, а также повышение уровня социальной коммуникации посредством контактной импровизации.

Первый параграф «Из истории становления контактной импровизации» раскрывает контактную импровизацию как танцевальное направление и

показывает ее историю становления. Естественно, что танец изначально рождался из импровизации, а собственно хореография исторически появилась только тогда, когда возникла необходимость передачи определенного опыта, закодированного в танце. Естественный эволюционный источник хореографии - удовольствие от подражания и единства в движении. Импровизация изначально более индивидуалистична, а хореография основывается, если можно так выразиться, на "стадных инстинктах", значимость которых для человека очевидна.

Можно утверждать, что импровизация и хореография - равноправные партнеры в танце, играющие разные, но одинаково важные роли. Современное развитие танцевальной культуры, когда импровизация все больше становится частью обучения танцоров и находит свое место среди других видов сценических искусств.

***Второй параграф*** «Специфика художественной образности контактной импровизации» направлен на анализ средств художественной выразительности контактной импровизации. Контактная импровизация является важнейшим направлением хореографического мышления, организации формы танца, специфики танцевального исполнительства. Импровизация основана на памяти и степени подготовки импровизирующего, который может составлять композицию из готовых комбинаций, а иногда основывается на конкретной форме или виде танца. Чем богаче выбор выразительных средств, тем неожиданнее и оригинальнее будет его импровизация. Важно учитывать и фактор накопления информации.

Система накопления танцевального материала связана с мировоззрением танцовщика или хореографа. Умение почерпнуть из памяти нужную информацию в необходимом количестве и с определенной быстротой - вот что часто требуется от танцовщика или хореографа при создании художественной образности.

Важно отметить, что импровизация является неотъемлемым компонентом современного танца и занимает важное место в хореографии. Импровизация возможно еще не утвердила окончательно свои права в танце, но ее применение становится необходимой частью развития современного хореографического искусства.

Параграф «Контактная импровизация как способ повышения уровня социальной коммуникации» рассматривает данное направление не только с танцевальной точки зрения, но и показывает его социально-коммуникативную сферу. Сюжет в контактной импровизации – это определенный план, по которому танцоры действуют в рамках импровизации, то есть сюжет меняется и варьируется в зависимости от возможностей танцоров-импровизаторов. Контактная импровизация даёт возможность проживать, отыгрывать, протанцовывать различные, условно говоря, "общественные" психологические состояния и роли, присущие например, природным стихиям (вода, текучесть, поток, воздух и т.п.), маленьким детям или животным (игра, баловство детей, игра котят и т.п.). Даже в этих случаях танец выполняет свою социальную функцию, облегчая контакты и общения.

Танцевальная лексика контактной импровизации разнообразна и необычна, она включает действенные и ассоциативные (изобразительно-подражательные) движения. В контактной импровизации нет точно заданных рисунков, в данном направлении интересен хаос и спонтанность. Контактная импровизация – это танец радости и спонтанной игры пространства, в котором участвуют двое и более людей, где сам танцор, его партнер и их взаимодействие становятся одним целым – проявляющим себя в бесконечном многообразии форм и различных вариаций взаимодействия партнеров, где каждый естественным образом начинает переживать открытость, бесстрашие, а также наслаждаться свежестью и новизной каждого момента, в котором оказывается.

Контактная импровизация способствует повышению уровня социальной коммуникации. В русле такого танца на первый план выходит функция невербального общения, которое разрешает людям выразить собственные ощущения и впечатления. Язык контактной импровизации - язык человеческих чувств; танцевальные перемещения, скорее, не означают, а выражают реалии людской жизни.

Вторая глава «Контактная импровизация в современной хореографической практике» включает в себя также три параграфа. В первом параграфе «Техники и методики в обучении контактной импровизации» рассматриваются основные упражнения и практики необходимые для освоения контактно-импровизационного танца. Технические навыки, полученные посредством контактной импровизации, исследуются телом и ведут его к осознанию своих естественных двигательных возможностей. Дуэтные упражнения позволяют в паре исследовать и фокусировать внимание на специфических отношениях, с которыми приходится иметь дело в свободной импровизации - поддерживать и принимать вес другого тела, отдавать ему свой вес, прыгать на него, лежать и кататься по нему. Становится очень важным развивать в себе ловкость, чувства баланса, чтобы они могли работать в динамике, при физической дезориентации и гарантировать безопасность, полагаясь при этом на один только инстинкт самосохранения, выживания.

В параграфе «Постановочная работа (работа в заданном сценарии)» представлен практический опыт создания перформанса «Птаха». Итог 27 занятий по контактной импровизации - перформанс «Птаха». В этой работе 10 танцоров объединили некоторые изученные техники, методики и упражнения, работая при этом в заданном сценарии. В течение 10 минут танцоры непрерывно сталкивались, валялись, прыгали и бросали друг друга, сохраняя основную мысль и суть перформанса. Сюжет спектакля родился после просмотра картины «Птаха», танцорам было предложено поразмышлять и пофантазировать, что было до момента изображенного на

картине и после. В ходе беседы и обсуждений был создан сюжет данной работы, во время создания перформанса сюжет расширялся и видоизменялся, но написанных ролей у танцоров не было.

Вывод можно сформулировать следующим образом: основные аспекты техники современного танца, и техники импровизации, в сумме позволяют научиться рефлексировать материал, из которого создается танец. При этом важным компонентом работы является возможность развития личности танцора и его телесной осознанности, что собственно важно для хореографов, психологов и социологов.

Важным является понимание того, что многое зависит от степени осознанности человека, танцора, его понимания происходящего в данный момент действия. А также, каковы телесные ощущения, где рождается импульс, где опора в теле, какова степень усилий, прикладываемых для совершения движения или взаимодействия, насколько четко осознается направление, выбранное для действия, как ощущается и осознается пространство, каково качество движения, какие эмоции возникают, проявляются, а какие блокируются. Также важно, слышат ли и видят ли другие люди меня, и как я воспринимаю информацию из внешнего мира. Насколько человек/танцор готов быть на сцене/сцене собственной жизни сольно, наполняя своим присутствием все пространство, независимо от его размеров, или же быть совместно с другими, работая на точное взаимодействие или же самостоятельное действие (как в детстве: рядом, но не вместе).

В параграфе «Динамика изменений исполнительских возможностей участников учебной группы» представлен опыт, в котором содержатся результаты проведённых занятий по контактной импровизации. Процесс освоения контактной импровизации основан на изучении таких техник, которые способствуют, в первую очередь, раскрытию внутреннего состояния, избавление от эмоциональных зажимов и блоков, Release-technique - «техника высвобождения», высвобождение новых двигательных

возможностей. В контактной импровизации были найдены упражнения для развития ощущений связанных с полетом, поддержками и для формирования навыков уверенного владения этими экстремальными формами движений. Требуемая для этого физическая сила изыскивается в результате «правильных», то есть наилегчайших рефлекторных действий, связанных скорее с внутренними ощущениями, чем с внешней формой.

Результаты освоения контактной импровизации в рамках деятельности любительского хореографического коллектива позволяют утверждать, что данное направление способствует развитию внешнего и внутреннего мира танцора одновременно.

В результате занятий контактной импровизации возможно проследить динамику в исполнительских возможностях танцоров:

- лучшее понимание и исполнение базовых навыков в специальных техниках контактной импровизации;
- к танцору приходит осознание «коллективного тела», «группового организма»;
- в этюдах и импровизациях происходит поиск наиболее точных выразительных средств, при сочетании современной хореографии и психофизических действий, что помогает выстраивать образно-ассоциативный ряд контактного танца.

Все сегменты контактной импровизации взаимосвязаны между собой, что позволяет танцорам рассматривать процесс во всём объёме и взаимодействии на всех его уровнях: художественном, образовательном, зрительском, что способствует эффективному развитию их исполнительских навыков.

#### *Заключение.*

Контактная импровизация - это уникальное и многообразное явление современной культуры. Она является важнейшим направлением хореографического мышления и организации формы танца. Ценность контактной импровизации как танцевального направления – это простота

форм, естество танцора, которые создает свой танец за счет импульса «изнутри».

Появление контактной импровизации вызвано определенными кризисами личностного существования в современном социуме, потребностью в свободе и в общении, потребностью быть услышанными членами сообщества и необходимостью научиться чувствовать и взаимодействовать с другими членами общества, наконец, потребностью в художественном самовыражении доступным для себя языком, позволяющим миновать трудности вербального общения.

Контактная импровизация способна обогатить и разнообразить современную хореографию, создавая новые уникальные формы, посредством импровизации и контакта. Контакт в данном танцевальном направлении принципиально отличается как от конфронтационного (как во многих видах спорта), так и от интимного. Его основу составляют чувство поддержки и заботы по отношению к партнерам. Данное танцевальное направление как средство невербального общения разрешает людям формулировать собственные ощущения, впечатления, например, радость, любовь или же ненависть, делиться эмоциями, соболезновать и сопереживать.

Сюжет в контактной импровизации – это определенный план, по которому танцоры действуют в рамках импровизации, то есть сюжет меняется и варьируется в зависимости от возможностей танцоров-импровизаторов. Контактная импровизация даёт возможность проживать, отыгрывать, протанцовывать различные, условно говоря, "общественные" психологические состояния и роли, присущие например, природным стихиям (вода, текучесть, поток, воздух и т.п.), маленьким детям или животным (игра, баловство детей, игра котят и т.п.). Даже в этих случаях танец выполняет свою социальную функцию, облегчая контакты и общения.

Танцевальная лексика контактной импровизации разнообразна и необычна, она включает действенные и ассоциативные (изобразительно-подражательные) движения. В контактной импровизации нет точно заданных

рисунков, в данном направлении интересен хаос и спонтанность. Контактная импровизация – это танец радости и спонтанной игры пространства, в котором участвуют двое и более людей, где сам танцор, его партнер и их взаимодействие становятся одним целым – проявляющим себя в бесконечном многообразии форм и различных вариаций взаимодействия партнеров, где каждый естественным образом начинает переживать открытость, бесстрашие, а также наслаждаться свежестью и новизной каждого момента, в котором оказывается.

Хореография контактной импровизации широко использует разнообразные техники таких стилей современной хореографии, как contemporary dance, модерн танец, джаз. Выразительность контактному танцу танцор придает с помощью мимики, пантомимы и жестов, которые отличаются своей естественностью и простотой. Благодаря этому танец и переживания его участников становятся понятными для зрителя, в связи с чем зритель ощущает себя втянутым в происходящее на сцене.

Танец является эффективным средством развития социально-коммуникативных и личностных способностей: навыков невербального общения – мимики, жестов, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение людей друг к другу; отражают эмпатические способности – умение ощущать и понимать эмоциональное состояние другого человека, дифференцируя от своих чувств и доставлять радость общения другому человеку.

Можно выделить оздоровительный аспект контактной импровизации, как вида танцевальной терапии. С такой же легкостью можно идентифицировать ее как коммуникативную практику.

Проведённые занятия по контактной импровизации позволили заключить, что в результате занятий происходят значимые изменения формально-содержательных параметров различных видов отношений его участников. Эти изменения носят многофункциональный характер как

внутри определённых видов отношений, так и между ними. Ведущими тенденциями изменений различных видов отношений являются:

- увеличение интенсивности выражения отношений к себе, принятие права на собственную уникальность;
- повышение взаимности по отношению друг к другу;
- формирование навыков общения в группе;
- динамика различных видов отношений к другому носит позитивный характер.

В результате занятий контактной динамично развиваются исполнительские возможности танцоров:

- 1) лучшее понимание и исполнение базовых навыков перекачивания, скольжения, ведения, падения, поддержек
- 2) осознание «коллективного тела», «группового организма».
- 3) создание сильной технической базы танцора
- 4) возможность в полной мере ощутить пространство
- 5) развитие координации
- 6) выстраивание образно-ассоциативного ряда танца
- 7) оригинальность мышления при создании собственного хореографического стиля

Важной составляющей контактной импровизации является постановочная работа, создание перформанса. В процессе такой работы танцорам предоставляется возможность рефлексировать материал, из которого создается танец.

Логика и психология импровизации почти не изучены. А между тем возможности ее неограниченны. Всякое творчество представляет собой процесс взаимопереходов замысла и осуществления, переживания и выражения, рационального и интуитивного. Момент импровизации - это момент скачка, прерывающего постепенность в развитии этого процесса.

