

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«ИРКУТСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра хореографии

***Основы преподавания классического танца
в детском хореографическом коллективе***

методические рекомендации



Иркутск,
2020

Организация разработчик: ГБПОУ ИО ИРКПО

Разработчик:

Анчугова М.В. преподаватель хореографических дисциплин ГБПОУ ИО ИРКПО

Рассмотрены и утверждены на заседании кафедры хореографии

Протокол № _____ от «06» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой _____ Калашникова Т.И.

Утверждены на заседании научно-методического совета

Протокол № _____ от «____» _____ 2020г.

Заместитель директора по УР _____ Хвостова Г.И.

Основы преподавания классического танца в детском хореографическом коллективе: методические рекомендации /сост. Анчугова М.В.. – Иркутск: ГБПОУ ИО ИРКПО, 2020. – 28с.

Методические рекомендации адресованы студентам, обучающимся Классическому танцу МДК 01.02 Подготовка педагога дополнительного образования в области хореографической деятельности, специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования: хореография, с целью оказания методической помощи.

© ГБПОУ ИО ИРКПО, 2020

Введение

Школа классического танца располагает огромным арсеналом технических приемов и выразительных средств. Она требует длительной и систематической работы (желательно с раннего возраста).

Предложенные методические рекомендации могут быть использованы руководителями хореографических отделений разных направлений как основа формирования мышечного корсета обучающихся хореографии на начальном этапе. Освоение этого материала создает основу для изучения других хореографических дисциплин, позволяя в дальнейшем успешно проводить занятия по народному и современному бальному танцам.

В случае возникновения существенных пробелов и недостатков в качестве подготовки в первом классе, исправить их в последующих классах практически невозможно. Это возлагает на педагога особую ответственность, требует от него глубокого продуманного планирования перспектив работы группы на весь учебный год.

В данной работе рассматривается методика проучивания основных движений классического танца, которые выполняются на начальном этапе обучения. Подробных описаний движений классического экзерсиса в рекомендации нет, поскольку не представляет собой учебник. Для более точного понимания требований к исполнению движений, были использованы балетные выражения «изнутри», «кнаружи», «половинка зада», «стать на ногу» и др. Замена этих выражений могла бы привести к неточному пониманию требований, предъявляемых при исполнении движений классического экзерсиса.

Экзерсис у станка и на середине зала в уроке классического танца строится на основе строгой закономерности и имеет четкую последовательность. Каждое движение подготавливает выполнение следующего по принципу - от простого к сложному. Во время исполнения экзерсиса у станка и на середине зала постепенно вводится в работу весь

суставно-связочный аппарат, последовательно включаются в работу все группы мышц.

На начальном этапе обучения должен быть заложен фундамент для формирования всего комплекса знаний, навыков, умений, качеств, которыми должен обладать ученик. В это время закладывается аккуратность исполнения, воспитывается дисциплина, внимание, вырабатывается координация движений.

Выполнение этой задачи предполагает:

- выработку правильной балетной осанки на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы;
- усвоение основных движений классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений обеспечивающих наиболее правильное исполнение;
- работу над развитием природных данных;
- овладение основными приемами и навыками работы на занятиях.

Таким образом, преодоление трудностей при постановке мышечного аппарата в условиях работы в детском хореографическом коллективе может быть успешным лишь в том случае, если учтены и тесно взаимодействуют следующие факторы:

- предварительная, целенаправленная подготовка учеников к занятиям по предмету классический танец;
- правильное соотношение на уроке статических и динамических нагрузок на учащихся при освоении позиции ног и первоначальных правил постановки корпуса;
- умение педагога точно оценивать и учитывать воздействие на мышечную систему ученика каждого изучаемого элемента классического танца и пользоваться им как инструментом в процессе подготовки мышечного аппарата;
- осуществление тесной взаимосвязи, взаимодействия работы у станка и на середине зала.

Наиболее сложный период занятий классическим танцем – первые месяцы. Это время, как показала практика, определяет отношение к предмету и реальные результаты на всех последующих этапах обучения в данной группе учащихся. В этот период наиболее остро проявляются противоречия между требованиями, которые предъявляет к детям рабочий процесс, и реальными возможностями их психики. Именно в это период, педагог зачастую пытается требовать от учеников того, чем они еще не владеют, что еще предстоит сформировать. Преподаватель должен выстраивать свой урок с учетом профессиональной и физической подготовки учащихся, чередуя и распределяя физическую нагрузку на определенные группы мышц.

В 1 классе педагогом закладывается основа, от которой зависит дальнейшее успешное обучение. Самое главное - научить учеников уже в первом классе любить хореографию, сделать занятия увлекательными, радостными. Важно развернуть и растянуть ноги, поставить корпус, руки, научить пластичности и координации, научить прыгать, но в то же время необходимо выработать «рефлекс удовольствия» от занятий, чтобы ежедневный экзерсис не был пыткой.

Необходимо придать огромное значение работе. Уделить каждому ученику максимум внимания, должна быть проделана большая внеклассная работа - только тогда, будет достигнут желаемый результат.

Педагог должен сам обладать хорошей координацией, для того, чтобы красиво и правильно показать ученику движение. Молодой педагог готовясь к уроку, должен неоднократно проверить и проделать данное движение самостоятельно, помня об ориентировочном рефлексе – необходимо создать яркий образ движения.

Постановка корпуса и развитие выворотности (начальный этап)

Преподавание методики классического экзерсиса в различных хореографических направлениях на протяжении своего существования в своей основе остается неизменной. На начальном этапе обучения педагогом закладывается основа, от которой зависит успешное обучение.

Постановка корпуса:

- Стопы стоят в позициях, не опираясь на большой палец.
- Голень или голени повернуты изнутри – кнаружи, икры направлены вперед.
- Мышцы над коленом – головки прямых мышц бедра – подняты (подтянуты) и с усилием развернуты (отведены) в стороны кнаружи, т.е. супинированы.
- Ягодицы прижаты вовнутрь, к паху, и вытянуты, что дает возможность поддерживать мышцы спины, как бы подпирая их наверх. Спина в области 5-6 поясничных позвонков подтягивается наверх, живот втягивается, образуя абсолютно гладкую поверхность (без морщинок). Над этим положением и ощущением спины нужно работать во всех движениях классического танца.
- Лопатки «приглажены» - находятся в одной плоскости, концы лопаток несильно прижаты вовнутрь. Лопатки нельзя соединять или сильно вдавливать. Плечи раскрыты и опущены. Чаще всего у учеников приходится наблюдать крыловидные лопатки, поэтому необходимо у каждого разглаживать лопатки, прикладывая к ним свои ладони, чтобы ученики привыкли к этому ощущению.
- Руки на палке, чуть впереди корпуса, так чтобы боковым зрением можно было видеть локоть, направленный вниз. Рука в таком положении, при котором лопатка опорной стороны не изменяет своего положения, т.е. «приглажена».

От опорной ноги, где голень и бедро повернуты к палке, работающая нога разворачивается, как от опоры.

Таким образом, работают две ноги, при этом тело подтянуто вверх.

При таком мышечном ощущении, когда все тело находится в алертном (собранный, вытянутый, подтянутый) состоянии, в работе не нужны длинные комбинации, чтобы мышцы не напрягались. В результате занятий, тело воспитанное таким образом, сможет выполнять без особых усилий упражнения различной сложности.

Одним из важных условий владения мышцами, их воспитания является сопротивление полу и опорной стороне. Это предельная работа тела, способствующая большой выносливости и «хорошему дыханию».

Выворотность – непривычное, неестественное состояние. Долгая статичность и однообразие создают торможение, пропадает интерес, появляется чувство скуки и закрепляется условный рефлекс – неприятие хореографии (особенно у мальчиков). Необходимо каждый раз заинтересовывать учеников. Ввести новое - хотя бы одну или две детали, какую-нибудь позу после трудного движения или руку с каким-нибудь наклоном головы.

Педагог должен помнить об ориентировочном рефлексе: в тот момент, когда сильно сосредоточено внимание, именно в этот момент важно интересно преподнести материал, с обновлением его в последующий раз, где повторение должно быть чем – то дополнено. Уметь использовать это в процессе обучения, особенно в показе нового материала - отдельного движения или суммы движений.

Чтобы подвести ноги к изучению выворотных положений педагог должен подобрать упражнения:

- Способствующие развитию подвижности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, а также применяя движения из программы народно-сценического танца (tortie, «гармошка», «елочка», и т. п.).

- Для растяжения ахилла, паховых связок и связок, укрепляющих тазобедренный сустав.

- Для развития гибкости позвоночника - наклоны, прогибы корпуса, например: «мостики» - сгибая ноги, а за тем вытягивая их так, чтобы прогиб

образовался не только в пояснице. Но и под лопатками; из положения лежа, на животе поднять корпус в вертикальное положение с руками в III позиции, оттягивая руки назад, максимально прогибаясь под лопатками. Можно, так же подняв корпус, выполнить повороты плеч (для IV arabesque). Делать прогибы в сторону, выполняя сначала их под лопаткой, затем в поясничном отделе позвоночника. Все это педагог должен давать ежедневно. Упражнения лучше называть, создавая образное восприятие движения.

- Для правильного формирования стопы - научить вытягивать носок, тянуть стопу, ощущая мизинец, подавая пятку вперед, скользить подошвой, нажимая в пол стопой.

- Делать махи ногами.

К изучению выворотности необходимо приступать короткими порциями, чередуя с невыворотными положениями ног.

Что же такое выворотность с точки зрения анатомии?

Бедренная кость в верхней своей части имеет головку с большим отростком – большим вертелом. Головка входит в вертлужную впадину тазовой кости, к которой прикрепляется связками, образуя тазобедренный сустав.

1. Есть строение таза, когда вертлужная впадина неглубока и связки, прикрепляющие бедренную кость, нежесткие. Такие ноги мы называем выворотными, т. к. при отведении ноги, при выполнении круговых движений, особенно на 90 градусов и выше, головка бедренной кости, благодаря мягким связкам, оттягивается близко к краю вертлужной впадины и таким образом расширяет объем выворотного положения в движениях классического танца.

2. Если вертлужная впадина глубока, головка бедренной кости в нее глубоко входит, а связки жесткие, то и при объеме выворотных движений головка бедренной кости мало подтягивается к краю вертлужной впадины и

сворачивается, когда нога переводится из положения со стороны в положение назад на 90 градусов. Такие ноги считаются невыворотными.

Расположение вертлужных впадин таза тоже влияет на выворотность. Расположение их близко к друг другу, с глубоко сидящей головкой бедренной кости делает ноги профессионально непригодными.

Развитие выворотности в работе над движениями классического танца начинается с изучения и соблюдения технологии выворотных позиций ног.

Основные позиции ног в классическом танце

I позиция

Стопы стоят на всей площади. Без завала на большой палец. На расстоянии. Позволяющем повернуть колени в стороны и подтянуть мышцы бедра. Особенно мышцы над коленом вверх. Поворачивая их вместе с икрами изнутри – наружу. Желудок подтянут, ягодицы убраны – вытянуты и ужаты в пах, вперед. Плечи опущены, руки лежат на палке, не обхватывая ее, а опираясь на локоть. Направленный вниз. Нужно все время подходить к каждому ученику, опускать плечи, «оглаживать» лопатки. Пока это положение не станет привычным. Необходимо помнить. Что недостаточно делать замечания только устно.

II позиция

Стопы в том же положении, как описано выше, голени повернуты изнутри – кнаружи, и бедра развернуты кнаружи, то же положение лопаток.

IV позиция

Корпус распределяется на две ноги, стопы стоят «без завала».

Косточки таза в одной плоскости, параллельны плечам. Две ноги (бедра и икры) сильно развернуты кнаружи. Бедра «оттягивают колени на мизинцы» так, чтобы ноги были отделены друг от друга с ощущением «распорки» между ними.

V позиция

Необходимо проследить, чтобы в V позицию ставилась в первую очередь опорная нога (в данном случае та, которая сзади), а затем передняя – работающая нога, которая усиленно разворачивая бедро и икру в сторону – кнаружи, плотно прижата к опорной ноге. В V позиции есть тенденция оседать спиной, тогда корпус оказывается сзади, за опорной пяткой. Чтобы избежать этого, необходимо не только поворачивать мышцы опорной ноги вперед – кнаружи, но и подтягиваться спиной сильнее вверх, особенно на середине.

Таким образом, подготовка мышц к исполнению движений начинается с постановки основы в позициях классического танца.

Основные движения у станка в классическом экзерсисе

Demi plie

Plie –сгибание, складывание, а как упражнение в классическом танце – приседание. Demi plie – полуприседание. Развивает выворотность и эластичность ног.

В demi plie на всех позициях положение стопы на полу ровное, упор стопы на большой палец недопустим: пятки должны плотно прилегать к полу, так как это способствует развитию голеностопного сустава, корпус должен быть прямой и подтянутый, плечи и бедра ровные. Центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги, особенно важно следить за этим на второй и четвертой позициях.

Вначале demi plie изучают лицом к палке, затем – держась за палку одной рукой. Рука, положенная на палку, рука, открытая на вторую позицию, и поворот головы сохраняют во время demi plie принятое положение.

Следует подробно остановиться на профессиональном понятии – plie.

Оно пронизывает весь классический танец, а в практике – все движения от первого до последнего. Задача первого года – обретение основных (профессиональных) качеств в работе с plie. Со временем оно должно приобрести как бы «ум», т. е. автоматически «знать», сколько усилий нужно

для посылки во все виды вращений, для выполнения любой величины прыжка. Оно должно быть одинаково активным в любой глубине приседания, «работать» в любых темпах и комбинациях.

Его глубину следует набирать до предела, которые отпущены природой, при одном весьма важном условии: вес корпуса должен находиться точно на пятке, крепко закрепленной на полу. Тогда при толчке действуют два основных рычага – колени и величина угла сгиба в вертлужной впадине. Plie отведена роль надежного амортизатора при приземлении. Такие качества plie воспитываются годами, медленно набирают нужные свойства и никогда не должны уходить от пристального внимания педагога.

Battement tendu - батманы-«биение», «отбивание», натянутые движения – вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног. Вначале battement tendu изучают лицом к палке и в сторону, так как в данном направлении легче правильно воспитать и воспринять выворотность.

В battement tendu работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выдвигая ногу и возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым. Опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут и спокоен. Сохраняется ровность плеч и бедер, особенно при исполнении battement tendu вперед и назад.

Усвоив battement tendu лицом к палке, его исполняют, держась за палку одной рукой. Приведение ноги происходит не с поверхностным, а с сильным нажимом в пол сначала фаланг пальцев, затем плюсны. Как только пятка работающей ноги заходит за пятку опорной ноги, носок оттягивается назад (без завала на переднюю часть) и притягивается в позицию мизинцем, чувствуя пол. Принцип сильного подошвенного приведения стопы зависит в

равной степени не только от работающей ноги, но и от опорной, неотделимой от совместной работы опорного бока и плеча.

Характер музыкального сопровождения – четкий, бодрый.

Battement tendu jete – натянутые движения с броском (сильно «схвачены» подъем и пальцы, затем, ударяя сильными кончиками пальцев и нажимая на плюсну, стопа плотно прижимается к полу, нога возвращается в позицию). Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу, легкость ног и подвижность тазобедренного сустава.

Battement tendu jete изучают сначала в первой, потом в пятой позиции. Усвоив движение лицом к палке, его исполняют держась за палку одной рукой. Движением рук, как и в battement tendu, придают выразительную окраску.

В battement tendu jete во всех направлениях работающая нога движется в момент броска точно по прямой, фиксируя одну и ту же высоту в воздухе. Обе ноги все время сохраняют выворотность и натянутость, особенно в момент броска. Корпус подтянут и спокоен, особенно в battement tendu jete вперед и назад.

Характер музыкального сопровождения очень четкий, бодрый.

Battement tendu jete исполняется в том же темпе, что и battement tendu, соблюдая все его правила.

Passe по I позиции.

Подготовительное упражнение к rond de jambe par terre. Из I позиции нога выводится вперед по прямой линии, проведенной от пятки работающей ног (не от носка), средняя часть стопы продвигается вперед, в конце вытягиваются пальцы, они как бы охватывают круглый предмет типа палки, прикасаясь подушечкой большого и 2-го пальца к полу.

Обратное движение описано в battement tendu, пятку большим усилием удерживать на месте, отводить только пальцы, пока стопа постепенно не

опустится на пол, провести ее через I позицию, чувствуя мизинец, прижатый к полу (стопа должна быть без завала). Следить, чтобы опорная нога не шаталась, была крепкой и вытянутой.

При отведении ноги назад требуется вытягивать корпус вверх, чуть вперед. Тело как бы стремится растянуться в длину по диагонали (от груди до вытянутого носка сзади). Приведение требует большой работы опорной ноги, где бедро и голень будут стремиться приводиться в позицию пяткой.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans – круги, описываемые работающей ногой по полу наружу и внутрь.

Rond de jambe par terre – одно из основных упражнений, развивающих выворотность, эластичность и подвижность тазобедренного сустава. Перед изучением Rond de jambe par terre объясняются понятия en dehors и en dedans.

В en dehors работающая нога, вытягиваясь назад, чертит носком по полу полукруг, следуя через вторую позицию назад, то есть скользя носком «наружу» в направлении от опорной ноги.

В en dedans работающая нога, вытягиваясь назад, чертит носком по полу полукруг, следуя через вторую позицию вперед, то есть скользя носком «внутри» в направлении к опорной ноге.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans изучают, усвоив demi rond de jambe par terre. Сначала rond de jambe par terre исполняются в медленном темпе, фиксируя направление вперед, в сторону и назад. В дальнейшем - без остановок, слитно, соединяя rond de jambe par terre с passé par terre.

Подтянутость и спокойствие корпуса, ровность плеч и бедер, предельная выворотность и натянутость обеих ног в rond de jambe par terre облегчает развитие выворотности и эластичности тазобедренного сустава.

Характер музыкального сопровождения плавный, связанный.

Battements fondus – тающие, текущие батманы, сложнее предыдущих упражнений. Они развивают эластичность и силу ног, сообщают мягкость и плавность движениям.

Battement fondu изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад, battement fondu вперед изучают держась за палку одной рукой. Впоследствии battement fondu во всех направлениях, исполняют держась за палку одной рукой. Сначала battement fondu изучают носком в пол, по усвоении – открывая ногу на высоту 45 градусов.

Самое трудное – научить верному исполнению battement fondu назад. Держа опорную ягодицу подтянутой и прижатой в пах, опорная нога вытягивается вверх, сохраняя все правила, а корпус вытягивается вперед, по диагонали. Приведение ноги в положение sur le cou-de-pied начинается икрой работающей ноги, которая поворачивается вперед - кнаружи, бедро опорной ноги при этом поворачивается предельно в сторону, ноги оттягиваются друг от друга прижатыми ягодицами, только после этого они сгибаются. Предельная работа двух ног.

Следует battements fondus сочетать с battements frappes. Плавные, мягкие battements fondus и резкие, отрывистые battements frappes тренируют мускулы для контрастно сочетаемых движений.

Характер музыкального сопровождения плавный. Сочетая их с battements frappes, сохраняют общую линию мелодии, меняя лишь ритмический рисунок внутри такта, отменяя характер каждого из этих упражнений.

Battement frappe – ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Battement frappe изучают, начиная на вторую позицию, лицом к палке, затем вперед и назад. Сначала в battement frappe работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по

полу. Усвоив движение, его исполняют держась за палку одной рукой: сначала носком в пол, потом – на высоту 45 град.

В *battement frappe* во всех направлениях удар ноги в воздухе, корпус при этом спокоен и подтянут, плечи и бедра ровные. Опорная нога предельно натянута и выворотна. Сначала *battement frappe* изучают отдельно, усвоив, его исполняют во всех направлениях.

Battement frappe не столько «бить», сколько долго учить «маятник» (ноги с оттянутыми в сторону бедрами), так же и в *rond de jambe en l'air*.

Rond de jambe en l'air – круги ногой в воздухе – воспитывают подвижность и ловкость ног от колена до пальцев. Эти упражнения, как и *rond de jambe par terre*, исполняют *en dehors* и *en dedans*. *rond de jambe en l'air*

В *rond de jambe en l'air* центр тяжести корпуса расположен на опорной ноге. Выворотность и неподвижность верха работающей ноги развивает способность колена к вращательным движениям, воспитывая ловкость и подвижность ноги от колена до конца пальцев. Рука, открытая на вторую позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняют правильное положение.

Характер музыкального сопровождения плавный, четкий.

Releve

В этом движении необходимо обратить внимание не столько на момент подъема на полупальцы, сколько на сдержанное опускание выворотных пяток в позицию, при этом необходимо подтягивать ноги и корпус вверх. Не отрывая пятки от пола, необходимо предельно подтянуть ягодицы, ужатые в пах, и корпус вверх, при этом плечи хорошо опустить вниз. Корпус, подталкиваемый ягодицами, одновременно вместе с ними поднимается, вытягивая за собой ноги вверх, при этом бедра необходимо развернуть в стороны, икры подать вперед, в сторону - кнаружи, это поможет сохранить правильное положение стоп без «завала» на большой палец. Только тогда, когда мышцы всего тела подтянуты и тело готово к подъему, можно

отрывать пятки от пола. Поднявшись на полупальцы, необходимо продолжать вытягиваться вверх, чтобы подготовить сдержанное возвращение стоп в позицию. Опускание – тот момент, который требует тщательного наблюдения, но который часто упускается. Стопы должны не дрогнув встать на три точки опоры, опустившись одновременно точно в позицию, сразу предельно выворотню, чтобы на полу уже не было поправок (особенно в корпусе). Подтянутый корпус, а вместе с ним и ягодицы как бы сопротивляются опусканию, остаются в той точке, куда ученик поднялся. Опускаясь в позицию, необходимо икры поворачивать вперед, мышцы бедра еще сильнее подтянуть и развернуть кнаружи. Стопы опускаются с нажимом на фаланги пальцев, плюсну, а затем предплюсну, пятки подаются вперед. При опускании в V позицию пятка опорной ноги не должна отходить от впереди стоящей стопы.

Battement developpe – разворачивающееся движение, развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага. Выбатывает изящество основных поз классического танца.

В battement developpe работающая нога предельно выворотна, опорная нога натянута и так же выворотна. Корпус подтянут, особенно в момент его неизбежного наклона при исполнении назад.

Grand battement jete.

Grand battement jete – движение с большим броском – развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Необходимо следить за тем, чтобы рука открытая на вторую позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняли правильное положение, так они имеют тенденцию смещаться, особенно в grand battement jete назад. Опорная нога все время сохраняет натянутость и выворотность, особенно в момент броска рабочей ноги. Корпус подтянут спокоен. При броске назад следует

сдерживать неизбежный наклон корпуса, выпрямляясь, как только нога возвращается в исходное положение. Сильный бросок не должен нарушать ровности плеч и бедер.

Характер музыкального сопровождения энергичный, бодрый

Навыки координации движений в классическом танце

От координации зависят:

- техника исполнения отдельных элементов классического танца, технических приемов;
- устойчивость, вращение, прыжки;
- исполнение комбинаций, содержащих разнородные элементы и приемы.

С ней связаны такие качества исполнения как чистота, точность, законченность. Координация в процессе работы на уроке связана с рядом факторов. Она зависит от того, насколько качественно усвоены отдельные элементы классического экзерсиса, входящие в состав более сложных комбинаций, от степени технической насыщенности, силовой нагрузки, а также от степени физической и нервной выносливости исполнителя.

Педагог классического танца может вводить даже элементарную координацию не раньше, чем будут усвоены и закреплены навыки работы в выворотном положении, достигнуты определенные результаты в постановке мышечного аппарата, правильно усвоены основные элементы экзерсиса.

Начать работу над координацией рук, головы и корпуса можно с изучения всевозможных *port de bras*, например, открывать руки поочередно на II позицию с наклоном и поворотом головы. При этом если правая рука поднимается из подготовительного положения в I позицию, то голова наклоняется к левому плечу, подбородок поддерживается, взгляд направлен в кисть, на средний палец. На вторую позицию рука раскрывается от среднего пальца, который разгибает сначала кисть, затем предплечье и только после

этого вся рука отводится на II позицию в плечевом суставе, Концы лопаток не соединяются, они расправлены и прижаты внутрь.

Очень важно окрашивать каждое движение поворотами и наклонами головы, положениями подбородка, который может быть приподнят или опущен, поворотами корпуса, наклонами корпуса под лопатками, различными положениями рук. Эта согласованность обеспечивает объединение всех мышечных усилий исполнителя и воплощение их в единое, художественно законченное целое.

В комбинациях давать разрядку, чтобы снизить статичность, движения рук в позы *croissee*, *efface*, наклоны корпуса и головы. Необходимо «препарировать» каждое движение, т.е. уметь взять часть движения и, включая эту часть в само упражнение, подготовить будущее целое движение, чтобы ученик выучил незаметно, само собой, не почувствовав всю сложность данного движения. Этот метод помогает быстро освоить программу, и ученики не потеряют интерес к занятиям. Пластичное владение верхом корпуса, руками, головой достигается всем процессом обучения. Постепенное изучение элементов пластической выразительности способствует развитию хорошей координации

Позы классического танца

Изучать позы необходимо по точкам, стараясь сохранить нужное положение корпуса в любой точке зала, это хорошо развивает координационное мышление учеников и их поворотливость. Залы бывают разной конфигурации, ученикам трудно ориентироваться в точках, поэтому нужно начертить квадрат мелом вокруг ног ученика, стоящего в V позиции, обозначить точки и по ним изучать позы.

Чистота поз и положений *epaulement* зависит от точного положения опорной ноги, двух косточек таза, поворота плеч и головы, от положения лопаток, направления взгляда. Позы должны быть точно геометрически

направленными, не должно быть смазанных, промежуточных, неосмысленных положений.

После того, как в экзерсисе у станка и на середине зала будет хорошо усвоена постановка корпуса, рук, ног и головы, на середине зала изучаются позы классического танца.

В позах воспитывается выразительность и танцевальность, строгость и академизм, присущие классическому танцу. По мере усвоения поз классического танца *croisee*, *ecartee* на середине зала, они вводятся в экзерсис у станка. Вначале нога открывается носком в пол, позднее – на высоту 45*.

Поза *croisee* вперед.

Корпус повернут на четверть оборота к станку. Правая вытянутая нога открыта вперед на носок напротив пятки опорной ноги. Правая рука поднята в 3-ю позицию, левая на палке. Поворот головы в сторону поднятой руки с небольшим наклоном к левому плечу. Бедра ровные и подтянутые, плечи опущены, колени вытянуты.

Правая рука может также быть открыта во 2-ю позицию или поднята в 1-ю. Поворот головы — к правому плечу.

Поза *croisee* назад.

Корпус повернут на четверть оборота от станка. Правая вытянутая нога открыта назад на носок напротив пятки опорной ноги. Правая рука поднята в 3-ю позицию, левая - на палке. Поворот головы — к левому плечу. Бедра ровные и подтянутые, плечи опущены, колени вытянуты.

Правая рука может также быть во 2-й или в 1-й позиции. Поворот головы — к левому плечу.

Поза *effacee* вперед.

Корпус повернут на четверть оборота от станка. Правая вытянутая нога открыта вперед на носок напротив пятки опорной ноги. Правая рука поднята в 3-ю позицию, левая на палке. Поворот головы — в сторону поднятой руки с небольшим наклоном к левому плечу. Бедра ровные и подтянутые, колени

вытянуты, плечи опущены. Правая рука может быть также в 1-й или во 2-й позициях. Поворот головы — к левому плечу.

Поза effacee назад.

Корпус повернут на четверть оборота к «станку». Правая вытянутая нога открыта назад на носок, напротив пятки опорной ноги. Правая рука поднята в 3-ю позицию, левая на палке. Поворот головы — к правому плечу.

Правая рука может также быть в 1-й или во 2-й позициях. Поворот головы к правому плечу.

Поза ecartee вперед.

Корпус повернут на четверть оборота к станку. Правая нога открыта в сторону на носок напротив пятки опорной йоги. Правая рука поднята в 3-ю позицию, левая на палке. Голова повернута к правому плечу и поднята вверх. Взгляд — на кисть правой руки. Корпус немного отклонен влево. Бедра предельно выворотны. Колени вытянуты.

Правая рука также может быть в 1-й позиции или во 2-й. Во 2-й позиции ладонь поворачивается вниз, положение руки как бы удлиненное. Поворот головы — к правому плечу.

Поза ecartee назад.

Корпус повернут на четверть оборота от станка. Правая нога открыта в сторону на носок напротив пятки опорной ноги. Правая рука поднята в 3-ю позицию, левая на палке. Голова повернута к левому плечу. Корпус немного наклонен влево. Бедра выворотны, колени вытянуты. Правая рука также может находиться в 1-й позиции. Поворот головы — к левому плечу.

В позах по мере их изучения и освоения выполняются упражнения экзерсиса у станка. Позднее указанные позы выполняются с открыванием ноги на 45°. Необходимо следить за правильностью положений ног, рук и головы в позе, выворотностью и вытянутостью ног. Тяжесть корпуса па

опорной ноге, недопустимо заваливать корпус на палку, особенно в позе *ecarte*.

Дальше можно перейти к изучению ***pas de basque***. Сначала разучивается ход ног, далее прибавляется *demi plie* и подъем на полупальцы. Это сценическая форма *pas de basque*. Затем можно добавить координацию рук. Движение начинается с правой ноги, при этом правая рука поднимается в III позицию с небольшим поворотом корпуса вправо (*epaulement*) и наклоном под левой лопаткой влево. Левая рука в подготовительном положении. Взгляд направлен через локоть под правую руку, подбородок приподнят. Это положение корпуса, рук и головы необходимо зафиксировать в тот момент, когда левая нога выведена вперед на носок. Затем правая рука опускается в подготовительное положение через II позицию, а левая рука поднимается в III позицию с одновременным исполнением *pas de basque* левой ногой. Корпус поворачивается влево с наклоном под правой лопаткой. Можно сделать *pas de basque*, открывая две руки сразу или поочередно из подготовительного положения на II заниженную позицию.

Движения из программы историко-бытового танца приобщают учеников к танцу.

Pas de basque.

Сначала разучивается ход ног, далее прибавляется *demi plie* и подъем на полупальцы. Это сценическая форма *pas de basque*. Затем можно добавить координацию рук. Движение начинается с правой ноги, при этом правая рука поднимается в III позицию с небольшим поворотом корпуса вправо (*epaulement*) и наклоном под левой лопаткой влево. Левая рука в подготовительном положении. Взгляд направлен через локоть под правую руку, подбородок приподнят. Это положение корпуса, рук и головы необходимо зафиксировать в тот момент, когда левая нога выведена вперед на носок. Затем правая рука опускается в подготовительное положение через II позицию, а левая рука поднимается в III позицию с одновременным

исполнением *pas de basque* левой ногой. Корпус поворачивается влево с наклоном под правой лопаткой. Можно сделать *pas de basque*, открывая две руки сразу или поочередно из подготовительного положения на II заниженную позицию.

Дальше рекомендуется разучивать **вальс** и для этого лучше обратится к книге Н.П.Ивановского «Исторический танец». В своей книге он излагает стройную систему поэтапного преподавания вальса.

В вальс нужно поэтапно вводить работу рук и корпуса. В комбинации его можно соединить с *pas de bourree* и *pas de basque*, с подъемом на полупальцы (необходимо проучить подъем на полупальцы у станка в III и V позициях с последующим опусканием в *demi plie*).

С первого класса необходимо обучать владению лопатками, осваивать повороты корпуса вокруг себя.

***Pas de bourree suivi* в V позиции.** Правая нога впереди. Начинает поворот в правую сторону правая лопатка, которая прижимается внутрь и отводит правое плечо назад, поворачивая корпус. Левая нога и левая лопатка сопротивляются повороту и удерживаются насколько возможно в первоначальном положении. Правая нога «ведет» поворот вокруг левой ноги. Сделать это возможно, если соблюдать все правила постановки основы корпуса и неподвижно держать левую ногу прижатой ягодичей и оттянутым кнаружи левым бедром. Правая рука может быть в I позиции, а левая – на II позиции, затем правую руку поднять в III позицию, левую – в I позицию.

Полуповороты в V позиции на двух ногах, с переменной ног, на полупальцах, с вытянутых ног и с *demi-plie*.

С начального этапа необходимо обучать владению лопатками, осваивать повороты корпуса вокруг себя. Полуповороты в V позиции у станка подготавливают исполнение поворотов на середине зала, развивают устойчивость, собранность мышц корпуса и ног, координацию движений.

Изучать следует, держась за станок одной рукой.

Музыкальный размер 2/4.

Preparation - V позиция ног. Правая рука поднимается в 1-ю позицию и открывается во 2-ю. Голова чуть повернута в сторону открытой руки

1-й такт

«Раз, и» — обе ноги поднимаются на полупальцы. Правая рука во-2-й позиции. Поворот головы к правому плечу. Корпус подтянут, колени вытянуты;

«два, и» — поворот корпуса по направлению к палке на 180° на полупальцах до положения правым боком к станку, в V позиции. Руки с началом поворота собираются в 1 позиции, колени вытянуты. Голова остается повернутой к правому плечу и только после завершения поворота корпуса возвращается в положение прямо.

2-й такт

«Раз, и» — ноги опускаются в V позиции на всю стопу (левая нога впереди). Левая рука открывается во 2-ю позицию, а правая кладется на палку. Голова поворачивается в сторону левой-руки;

«два, и» — сохраняется положение ног в V позиции и левой руки во 2-й позиции.

Затем упражнение выполняется в другую сторону. Поворот может выполняться по направлению от станка. В этом случае во время preparation правая нога в V позиции сзади.

1-й такт

«Раз, и» — обе ноги поднимаются на полупальцы. Правая рука во-2 позиции. Поворот головы к правому плечу. Корпус подтянут, колени вытянуты.

«два, и» — поворот корпуса по направлению от палки на 180° (на полупальцах до положения правым боком к станку). Руки с началом поворота собираются в 1 позиции. Колени вытянуты.

2-й такт

«Раз, и» — ноги опускаются в V позицию на всю стопу (правая нога впереди). Левая рука открывается во 2-ю позицию, правая кладется на палку, голова поворачивается к левому плечу.

«два, и» — сохраняется положение ног в V позиции и левой рук»-во 2-й позиции.

Затем упражнение выполняется в другую сторону. Упражнение может начинаться и заканчиваться *demi-plié* в V позиции, которое выполняется перед началом поворота и после него. При исполнении полуповоротов необходимо следить за одновременностью движения ног и корпуса, сохранением выворотности и вытянутости ног в V позиции.

Позже упражнение можно выполнять на 1 такт музыкального размера -2/4:

- «раз» — полупальцы в V позиции

- «и» — поворот на двух ногах,

- «два, и» — опускание ног на всю стопу и раскрытие руки во 2-ю позицию.

Allegro

Условно можно назвать, разделом «моментальных темпов».

Расположение материала в нем строго разделено на малые, средние и большие прыжки. В школьной практике такая последовательность обязательна. Малые и средние прыжки шлифуют работу в мельчайших деталях.

Подготавливая учеников к прыжкам на две ноги, сначала необходимо подниматься на полупальцы, потом на пальцы в мягкой обуви. По мере проучивания *demi plié*, опускаться с полупальцев в *demi plié*, оттягивая мышцы над коленом назад. Хорошо это усвоив можно сначала осторожно подпрыгнуть, придя на крепкие полупальцы, удерживая себя наверху крепкими, сжатыми и подтянутыми ягодицами. Необходимо сдерживать приземление икрами, направленными вперед – кнаружи. Навык

приземления после прыжка долго вырабатывается правильным опусканием с полупальцев.

Подготовка к прыжкам на одну ногу.

У позиция лицом к палке, правая нога впереди. Сделать *demi plie*, поднимая левую ногу *sur le cou-de-pied* назад. Вскочить на левую ногу на полупальцы, сильно подтягивая вверх и прижимая левую половинку зада внутрь (иначе говоря, сделать рывок вверх, одновременно подтягивая корпус одним темпом), правую ногу поднять *sur le cou-de-pied* спереди. Спускаться с полупальцев икрами вперед, оставляя ягодичные и подтянутый корпус наверху. Сам прыжок требует более сильного толчка именно половинкой зада.

Умение выталкивать себя ягодичными мышцами вверх с одновременным подтягиванием корпуса – основа для изучения *pas jete*, *sissonne fermee*, *grand jete* и др.

В 1 классе закладывается аккуратность исполнения. Воспитывается дисциплина, внимание, вырабатывается координация движений.

Показав и объяснив учащимся то или иное упражнение, необходимо указать на самое главное в его исполнении. Ежедневное повторное с учащимися пройденного материала тренирует мышцы и улучшает качество исполнения. Показ педагогом всех движений должен быть точным и аккуратным, что особенно важно на первом году обучения, в противном случае учащиеся будут выполнять упражнения неряшливо и неточно. Все французские термины следует переводить на русский язык и проверять их усвоение.

При музыкальном оформлении педагогу не следует все время вести счет вслух т.к. это притупляет музыкальное восприятие ученика. Объяснив, в каком размере и темпе делается упражнение, необходимо как можно быстрее предоставлять учащимся возможность вслушиваться в музыку

самостоятельно. Особое внимание должно быть обращено на качество оформления музыкального оформления уроков, т.к. оно также прививает учащимся эстетические навыки:

- осознанное отношение к особенностям музыкального произведения;
- умение отличать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике и т.д.

Необходимо учить учеников танцевать, привить любовь к хореографии, к самостоятельной работе на уроке, вдумчивое отношение к занятиям, к домашней дополнительной работе над собой.

Добиться целенаправленности физических усилий группы можно, только прокладывая и осуществляя на каждом занятии глубокие внутренние связи между словом педагога и мышечным ощущением ученика. Задавая учебную комбинацию, давая указание, исправляя ошибку, педагог должен быть уверен, что, реагируя на это, ученик приведет в действие именно те группы мышц и будет делать именно те усилия, которые приведут к цели. Например, говоря ученику «держи спину», «стань на ногу», преподаватель обязан абсолютно точно довести до сознания, что при этом конкретно необходимо сделать – «как», «чем», «за счет чего держать» и убедиться, что ученик мышечно это ощущает. Формирование этой системы взаимосвязей может быть результатом только постепенной, упорной, очень трудоемкой работы. Однако ее формирование – один из основополагающих моментов, без которого немислим учебный процесс.

Эта задача стоит на всех этапах обучения, и каждый из них выдвигает в этом плане свои трудности, но прочный фундамент этой взаимосвязи должен быть обязательно заложен в начальный период обучения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н. А. Александрова, Е. А. Малашевская. - СПб. : Издательство "Лань"; Издательство "Планета музыки", 2014. - 128 с., (+DVD)
2. Базарова, Н. П. Классический танец: учебное пособие / Н. П. Базарова. - 4-е изд., стер. - СПб. : Издательство "Лань"; Издательство "Планета музыки", 2018. - 204 с.
3. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - 7-е изд., стер. - СПб. : Издательство "Лань"; Издательство "Планета музыки", 2018. - 272 с.:
4. Богданов, Г. Ф. Основы преподавания хореографических дисциплин : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Богданов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 152 с. — (Серия : Профессиональное образование). // ЭБС Юрайт.-Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/
5. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. М.:Просвещение,1984.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-П.: Лань, - 2001.
7. Громов А. Воспитание пластической культуры средствами танца. М.:Искусство,1980.
8. Звездочкин В.А. «Классический танец» Ростов-на-Дону 2003г.
9. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. 3-е изд., /Науч. ред. И.А.Трофимова. - Л.: Искусство, 1986.
10. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца. С-П.: Лань, - 2003.
11. Пестова П.А. Уроки классического танца. 1 курс: Учебно-метод. пособие. – М.: Вся Россия, 1999. – 428 с., ил
12. Сафронова Л. Уроки классического танца. С-П.:Лань, 2003.
13. Фадеева С.Л., Неогасова Т.Н. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев: учебное пособие. – СПб.:Изд-во СПбГУП, 2000.

14. Ярмолович Л.И. Принципы музыкального оформления урока классического танца. Л.: Искусство, 1968.