

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Сборник дидактических материалов
«Азбука хореографии. Позиции рук и ног. Постановка корпуса».
(к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Искусство выразительного движения»
физкультурно-спортивной направленности)

Проект «Образовательная орбита «Невозможное-возможно!»

Разработчик:
Овезмамедова Лилия Бердыевна,
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2024

Краткая аннотация

Методы объяснение и показ преподавателем помогает воспитанникам сформировать первоначальное понимание что требуется и как это выглядит.

1. Фотокарточки с позициями рук и ног в классическом танце.
Для наглядности.
2. Специальные упражнения для выворотности суставов (голеностопного, бедренного). Для точного выполнения.
3. Специальные упражнения для постановки корпуса – опломба. Для правильного и эстетического выполнения.
4. Ассоциативные представления при выполнении позиций рук и ног. Для развития образного мышления.
5. Игра в парах для закрепления полученного материала. Для взаимосвязи воспитанниками между собой и педагогом.
6. Вопросы - картинки с Интернета. Для закрепления полученных знаний и навыков.
7. Музыкальное сопровождение комплекса рук и ног.
Для психоэмоциональной поддержки в дальнейшем изучении и оттачивании мастерства в исполнения позиций рук и ног. Привитие любви к классическому танцу.

Структура описания дидактических материалов

1. Название раздела программы «Техника танца» к которому относится «Классический танец»
2. Название темы учебного занятия «Азбука хореографии. Позиции рук и ног. Постановка корпуса».
3. Фото с позициями рук и ног. Картинки с вариациями позиций рук и ног с описанием выполнения (с ресурса Интернет). Видео-ролик с методическими указаниями (с ресурса Интернет).

Цель: формирование хореографической базы и развитие на её основе творческих способностей детей, артистизма, навыков импровизации и создания хореографических миниатюр.

Задачи:

- познакомить с понятиями и правилами использования терминологии танца;
- ознакомить с правилами исполнения движений;
- познакомить с правильным исполнением упражнений в партере и движений классического экзерсиса;
- развивать чувство ритма и музыкальное исполнение движений;
- развивать и укреплять специальные физические данные ребенка: выворотность, вытянутость и силу ног, развитие мышц, связок, подвижности суставов, укреплять костно-мышечный аппарат, (вырабатывать умение держать хорошую осанку).

Предлагаемое дидактическое пособие можно использовать как наглядное пособие для педагога так и для самостоятельной деятельности детей 8-10 лет.

В этом возрасте дети успешно владеют основными видами движения, поэтому происходит осознанность усвоения материала. Улучшаются двигательные реакции и координация. Представления превратились в понятие своего тела и себя в пространстве, улучшается наблюдательность и умение работать самостоятельно.

Многофункциональность данного дидактического материала предполагает возможность использования его практически в любой деятельности. Дидактический

материал может быть использован педагогами, родителями в работе с детьми, детьми самостоятельно.

Хореографу на заметку

 Постановка корпуса, позиции ног и рук (азбука классического танца).

✓ Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Именно педагогу-хореографу, работающему с группами начинающих, предстоит эта ответственная и кропотливая работа по постановке тела, рук и ног будущего танцора. От грамотного, правильного подхода учителя начальных классов зависит дальнейшая судьба юных танцоров.

Рассмотрим основные этапы работы и методические требования по постановке тела, рук и ног на занятиях по хореографии с детьми.

✓ Позиции ног.

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие. В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всём желании не найдётся шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвёртая.

◆ Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

◆ Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

◆ Третья позиция. В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

◆ Четвёртая позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

◆ Пятая позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой ноги.

✓ Постановка тела.

Постановка тела начинается сначала по 1-й полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную 1-ю позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в 1-ю полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем. После закрепления постановки тела в 1-ой полувыворотной позиции ног переходят к 1-й выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом

разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займёт выворотное положение. при этом вертикальная ось, проведённая через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180 градусов необходимо тело подать слегка вперёд, придав ему "отвесное" положение, и устойчивость. Опорная нога - это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

Работающая нога - нога, которая находится в движении. Вытягивание пальцев ноги (носки)-это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена. В классическом экзерсизе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, "скрючивание" её, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы её направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут, а щиколотка ноги напряжена. Постановка тела во 2-й и 3-й позициях у станка через вытягивание пальцев ног (носки стопы) в сторону.

Постановка тела во 2-й позиции ног начинается с разучивания перехода тела из 1-й позиции ног во 2-ю, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из 1-й позиции ног во 2-ю производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперёд, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во 2-ю позицию, руки передвигаются по палке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из 2-й позиции в 3-ю необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через 1-ю позицию задвинуть ногу в 3-ю позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

✔️ Позиции рук.

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существует три основных позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырёх направлений: подготовительное положение – руки опущены вниз; 1-я позиция – руки направлены вперёд; 2-я позиция – руки направлены в стороны; 3-я позиция – руки направлены вверх. Однако нужно выделить ещё исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бёдер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу). Подготовительное положение рук. Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.

◆ Первая позиция рук. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной

закруглённой линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперёд и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь во 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всём своём протяжении.

◆ Вторая позиция. Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя до кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо так же поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук, находятся несколько впереди плеч, и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.

◆ Третья позиция. Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти продолжают общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.

Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию. Установив правильное положение тела в 1-й полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение, так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение. При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и всё тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения рук и переводятся в 1-ю позицию, а из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены, и, в то же время, чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижны.

Полупозиция от подготовительного положения – это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бёдер. Полупозиция от 1-й позиции рук – это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти параллельны талии. Полупозиция из 3-й позиции рук – это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.

Заключение

Таким образом, данный занимательный дидактический материал оказывает большую помощь в освоении нового материала и в привитии интереса к познавательной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЯ



Признаки правильной осанки

- Макушка должна быть самой высокой частью, подбородок не следует ни опускать, ни выпячивать.
- Шею следует вытянуть и держать прямо, не наклоняя ни в какую сторону.
- Плечи выровнены, отведены назад и вниз, но не напряжены.
- Спина должна быть прямой при взгляде на нее спереди, сзади и сбоку и сохранять свои естественные изгибы.
- Бедра должны располагаться на одном уровне.
- Живот и ягодицы должны быть втянутыми, чтобы поддерживать позвоночник и предупреждать появление чрезмерного поясничного изгиба.
- Коленные чашечки должны смотреть вперед, а колени не должны проваливаться.
- Большие пальцы ног должны быть направлены вперед, с внутренней стороны стопы должен быть виден свод.

ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.



После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.



ПОЗИЦИИ НОГ

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.



первая (I)

вторая (II)

третья (III)

пятая (V)

четвертая (IV)

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности.

ПОЗИЦИИ РУК

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.

Постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы. Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки.



Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков. Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик 1-ого пальца прикасается ко 2-ой фаланге 3-его пальца, остальные и свободно сгруппированы.



1 позиция

2 позиция

3 позиция



4 позиция



5 позиция

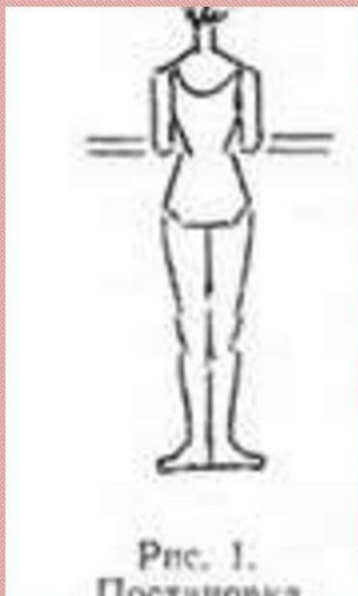
Выполни задание 4: Показать позиции ног и рук:



Exercise у станка

Постановка корпуса по I, II и III

позиции ног



Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях; кисти рук свободно положены на палку (не обхватывая ее) против середины корпуса. Ноги в первой позиции. Колени сильно вытянуты. Плечи свободно раскрыты и опущены. Мышцы таза подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным. Положение сохраняется до конца музыкальной фразы.