

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

Методическая разработка

«Основные позиции ног в классическом танце.

Работа над прыжками»

(к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Студия танцевального искусства «Стиль»)

Составитель:

Бочкова Алена Андреевна - педагог
дополнительного образования

Методическое сопровождение
Стегалина Людмила Анатольевна -
методист

Тольятти, 2020 г.

АННОТАЦИЯ

Предлагаемая методическая разработка содержит методические рекомендации к образовательной программе «Студия танцевального искусства «Стиль», созданная для обучения классическому танцу детей младшего и среднего школьного возраста.

В методической разработке особенное внимание обращается на изучаемые темы от простейших приемов разучивания движений до сложных форм исполнения данной группы движений.

Автор считает особенно важным с самых первых шагов обучения приучить обучающихся сознательно исполнять каждое движение классического танца на основе детального и последовательного разучивания каждого элемента движения рекомендуемыми приемами.

«Прием» — как понятие, - это способ и характер исполнения движения: в одном случае - это подготовка к исполнению, в другом - прием может служить дополнительным элементом усложнения какого-либо движения.

Природа классического танца и его техника познаются через исполнительство, профессиональный опыт и талант педагога, исключительно важны в работе.

Содержание учебной и воспитательной работы, методика преподавания, личность, знания педагога, передающего не только мастерство, но и свою культуру и мировоззрение обучающимся, - все это составляет ту систему воздействия, которая предопределяет весь уровень профессиональной работы педагога классического танца.

«Основные позиции ног в классическом танце. Работа над прыжками»

Введение

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали ещё в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. Там музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном мире. Естественное стремление педагогов к воспитанию детей по законам «красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдём к красивым мыслям, от красивых мыслей - к красивой жизни и от красивой жизни - к абсолютной красоте».

«Классический» танец - это основа любой танцевальной деятельности, фундамент для любых современных направлений, основная система выразительных средств хореографического искусства. Классическая хореография – это образец красоты и гармонии в движении, она помогает изучить любой танец более объемно, глубже понять само искусство танца.

Благодаря занятиям по классическому танцу дети приобретают уверенность, красивую осанку, окрепшие мышцы, научатся чувствовать музыку, передавать эмоции грамотными и отточенными движениями. Весомые плюсы от занятий классической хореографией – это легкая, воздушная походка, подтянутые мышцы, формирование красивой фигуры, укрепление кровеносной системы, развитие координации, исправление осанки, раскроет ваш творческий потенциал и подарит свободу движения.

• Классический танец и координация движений

Классический или «балетный» танец — это название появилось в России в конце XIX века. До этого его называли «серьезным», «благородным», «академическим». Система

классического танца формировалась на протяжении нескольких столетий, из множества движений народных плясок и бытовых танцев были взяты самые выразительные.

Постепенно разрабатывались позиции ног и рук, положения корпуса и головы, а все танцевальные движения получили названия.

Танец – это, прежде всего огромный труд. Если же говорить о физических данных, главное – это не шаг, не прыжок, не выворотность, не высокий подъем, не внешние данные, а координация. Слово «координация» означает «согласование».

Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации.

Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Если ученик одарен природной координацией движений, это компенсирует любой иной изъян, ему будет подвластна любая пластика.

Прыжковая техника является наиболее сложной в искусстве балета, и в то же время это именно тот раздел классического танца, который делает его «душой исполненным полётом». Разнообразие движений *allegro*, накопленных за столетия существования балетного искусства, настолько велико, что может помочь исполнителю или балетмейстеру решить абсолютно любые художественные задачи – был бы талант, призвание и любовь к своему делу. Это и вопросы стиля, тонкостей воспроизведения той или иной эпохи, поскольку классический танец существует уже достаточно давно, не является искусственным образованием, а уходит корнями в народный и историко-бытовой танец и, с другой стороны, на протяжении XX столетия и вплоть до наших дней использует достижения спорта и современного танца.

Особенности обучения балету, когда движения передаются из поколения в поколение, из рук в руки, из «ног в ноги», изменяясь, но не теряя при этом своей сути, способствуют тому, что в распоряжении постановщика или артиста имеется огромная палитра красок, позволяющая «написать картину» любой эпохи. Это и проблемы создания художественного образа, характера персонажа – поскольку великое разнообразие больших, малых, высоких и стелющихся прыжков могут придать танцу широту и героизм, нежность, изысканность или грацию – все оттенки эмоций, в зависимости от поставленной художественной задачи. Это и вопросы взаимодействия с музыкой, проблемы отражения её сути, когда на службе у хореографа снова оказывается богатство классического наследия в разделе *allegro*– прыжки, изучаемые на занятиях классическим танцем. Прыжки настолько разнообразны по амплитуде и характеру, скомбинировать их между собой можно такими разными способами, позволяющими «уложить» танцевальный отрывок в любой музыкальный размер, что, наверное, не осталось уже музыки, под которую нельзя станцевать, которую нельзя было бы выразить средствами классического танца.

Но, как известно, ни одну художественную задачу нельзя решить без школы и выучки. Поэтому огромна ответственность педагога, берущегося за обучение такому сложному разделу классического танца как *allegro*.

- **Вырабатывание качественного прыжка на занятиях классическим танцем. Роль экзерсиса у станка и на середине в подготовке к движениям *allegro***

Успешное освоение прыжковой части классического занятия напрямую зависит от правильности постановки корпуса, хорошо выработанного *plié* и грамотной работы стоп – это та база, которая закладывается буквально с первых дней обучения.

При постановке корпуса особое внимание следует уделить вертикальному положению тазовых костей, чтобы избежать так называемого «прогиба», из-за которого прыжки становятся разболтанными, а приземление грузным и невыворотным.

Мягкость и «незаметность» приземления во многом зависит от разработанности ахиллова сухожилия, которая достигается при помощи *plié*. Частой ошибкой начинающих обучающихся является то, что они путают *plié* с наклоном корпуса, забывая о работе ахилла,

и эту распространённую ошибку следует предупреждать с самых первых занятий у станка и на середине – следить за абсолютно «плоским» и вертикальным корпусом при максимальном приседании в *demi-plié*.

Дальнейшее развитие ахиллова сухожилия происходит при изучении *grand-plié* – здесь необходимо следить за тем, чтобы пятки как можно позже отрывались от пола при приседании, и чтобы они не в коем случае не поднимались на высокие полупальцы.

При вырастании из *grand-plié* нужно следить, чтобы пятки ставились как можно раньше. У детей с хорошей природной нижней выворотностью встречается и такая ошибка: – при отделении пяток от пола в *grand-plié* они начинают выдвигать их вперёд, что ведёт к завалу на большие пальцы, и также препятствует работе ахиллова сухожилия.

Кроме того, это опасно для мениска. В таких позиции ног должны быть строго «по линейке». *Demi-plié* у станка следует делать в разных темпах – по 2/4 каждое и по 4/4 каждое, либо по 2 и 4 такта каждое, если музыка имеет трехчетвертной размер. Жёсткое «быстрое» плие чаще необходимо при отталкивании от пола, а мягкое, «истаивающее» -- после прыжка или серии прыжков.

• Разминка

Разминка способствует развитию мышц тела, приведению их в тонус, а также развитию музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности".

Обучающиеся стоят по линиям в шахматном порядке и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.

И.П. VI позиция ног, руки на поясе:

- Комбинация – *demi plie et releve* по VI,I, II позициям;
- Наклоны корпуса вправо по 1, 3, 5, 7 точкам класса;
- Наклоны корпуса влево по 7, 5, 3, 1 точкам класса;
- Круговые движения корпуса вправо и влево;
- Приставные шаги вправо и влево;
- *Releve*, плечи, голова;
- Приставные шаги вправо и влево с прогибом корпуса;
- Прыжковая комбинация;
- «Винт»;
- Восстановление дыхания.

III. Основная часть занятия

Экзерсис у станка:

1. Постановка корпуса в 1, 2и V позициях.
2. Позиции ног - 1, 2, 3, 5 и 4.
3. Позиции рук - подготовительное положение, 1, 2, 3.
4. *Demi-plie* в 1, 2 . V позициях.
5. *Battement tendu* - все направления:
 - а) в 1 позиции;
 - в) *passé par terre*;
6. Понятие направлений *en dehors et en dedans*.
7. *Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.
8. *Battement tendu jete* - все направления:
 - а) в 1 позиции;
9. *Releve* на полупальцы в 1, 2 позициях, с вытянутых ног и с *demi-plies*.
10. *Battement releve lent* на 450 с 1 позиции - все направления.

Экзерсис на середине зала:

1. Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.
2. Основное положение корпуса *en face*.
3. *Demi-plie* по 1, 2 позициям *en face*.

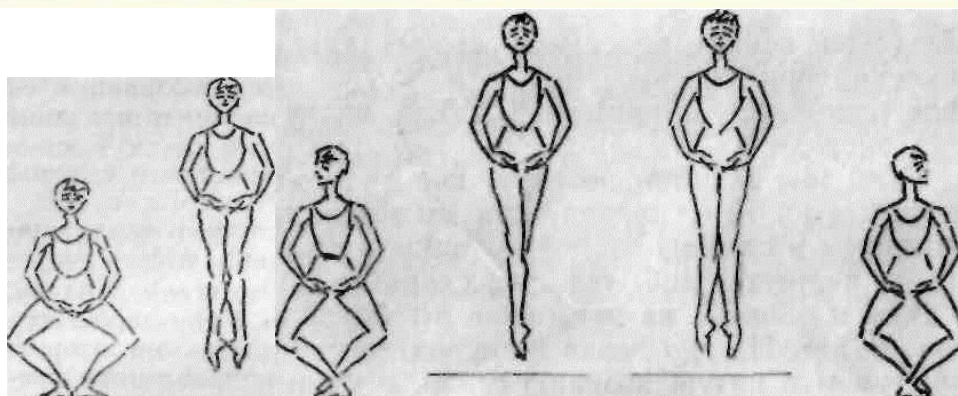
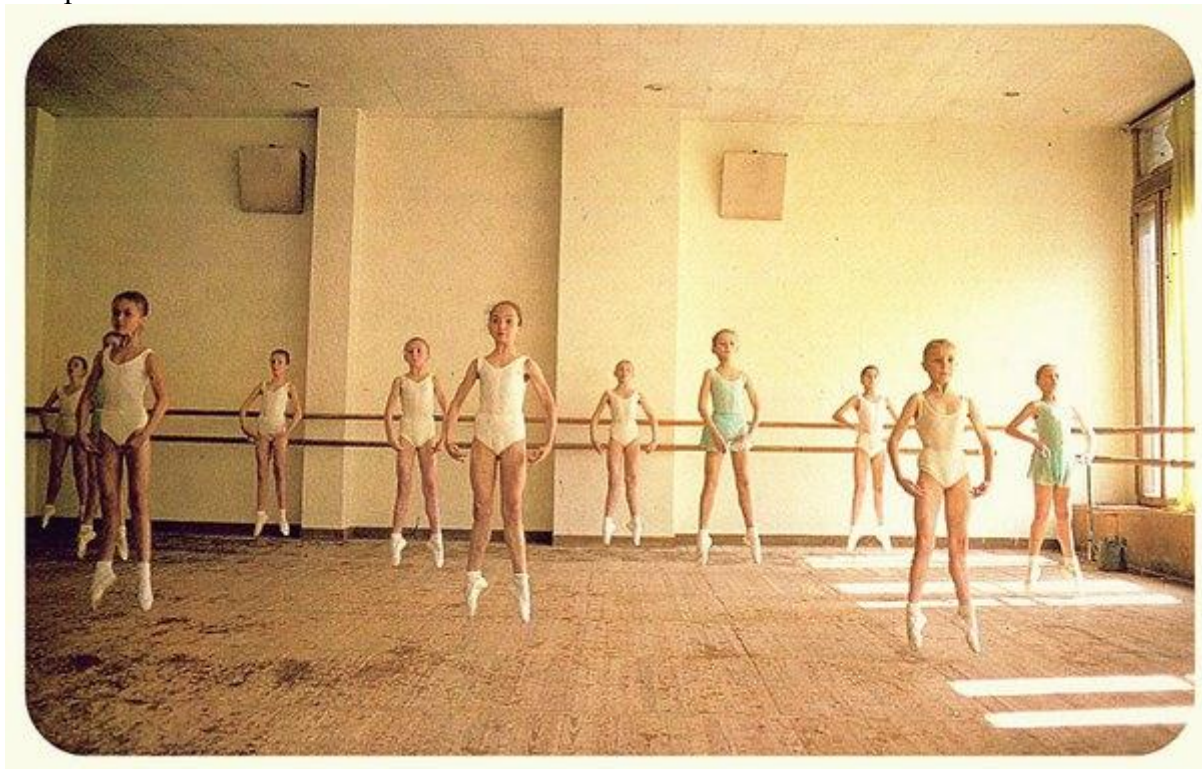
4. Battement tendu – в сторону

- а) в 1 позиции;
- в) passé par terre.

5. I port de bras.

Allegro: муз. р-р 2/4.

- И.П. I позиция ног, подготовительная позиция рук.,
Temps leve sauté.



- И.П. V позиция, правая нога впереди, подготовительная позиция рук.

Changement de pieds Разучивание

Changement de pieds — это прыжок из пятой позиции в пятую со сменой ног.

Changement de pieds начинаем у палочки лицом к станку двумя руками из пятой позиции.

На первом этапе каждый прыжок разучивается отдельно. После каждого отдельного прыжка

вытягиваем

к

олени, возвращаясь в исходное положение.

Можно поставить как правую, так и левую ногу спереди.

Разберём прыжок из пятой позиции с левой ногой впереди.

1. Из-за такта выполняем demi-plié.

2. Прыжок вверх с вытянутыми коленями. ноги втянуты в пятую позицию. Левая нога сохраняет своё положение спереди.
3. Прежде, чем коснуться пола, ноги меняют своё положение ...
4. и приземляясь оказываются в положении правая нога впереди.

После выполнения прыжка вытянуть колени, прежде чем приступить к следующему прыжку. Прыжок выполняется аналогично и с другой ноги. Не стоит подолгу задерживаться у палочки. Как только усвоили траекторию движения ног, переносим прыжок на середину.

На середине, так же как у палочки, отрабатываем на первых порах каждый прыжок в отдельности.

Каждый отдельный прыжок начинаем с *préparation*.

1. Исходное положение пятая позиция, голова в сторону впереди стоящей ноги, руки в подготовительной позиции.
2. Приоткрыть руки в сторону пониженной второй позиции.
3. Выполнить *demi-plié*, руки возвращаются в подготовительную позицию.

При приземлении после последнего прыжка, голова переводится в сторону впереди стоящей ноги. Поскольку при разучивании мы выполняем каждый прыжок в отдельности, то уже при приземлении голову мы должны повернуть в сторону пришедшей спереди ноги. Руки при этом приоткрываются в сторону второй пониженной позиции.

При вытягивании ног руки возвращаются в подготовительную позицию.

В этом случае, одновременно с разучиванием каждого прыжка, мы разучиваем *préparation* и завершение. В максимальной точке прыжка ноги втянуты в первоначальную пятую позицию. Смена ног происходит при приземлении.

• **Методы и приемы**

Значительную роль в художественном воспитании учащихся играет этюдная работа, которая осуществляется на основе пройденного материала. Небольшие танцевальные комбинации, простейшие классические образцы развивают выразительность и танцевальность.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть сначала медленным с последующим ускорением;
- следить за свободным дыханием и самочувствием учащихся.

Основные методы работы педагога-хореографа на уроке - показ движений и словесное объяснение. Они являются главными проводниками требований преподавателя к учащимся. В разных классах *показу и объяснению* отводится различная роль. Изменяются функции *показа и объяснения* на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе обучения (французская терминология, правила исполнения).

На следующем этапе обучения показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты обучения, особенно мышечную работу тела. Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку.

На конечном этапе обучения показ и объяснение занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами. Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах.

Таким образом, два важнейших метода - показ и объяснение - связаны с одним из центральных моментов обучения: *активизацией мышления и развитие творческого начала* в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

• Заключение

Итак, в заключении отметим, что *тщательная, ежедневная работа может дать очень хорошие результаты по наработке устойчивости.*

Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод. Многие обучающиеся, не имея уникальных данных, под чутким руководством педагога смогут достичь великолепных результатов.

Мастерство преподавателя и заключается в точности замечаний и требований. В начале пути дети не должны знать, что они плохо одарены или имеют недостаточные данные. Ведь через эмоциональное состояние нужно воздействовать на желание ребёнка работать. «Не думай о том, что ты упадёшь, и ты не упадёшь», - советовал детям и взрослым Г.Х.Андерсон.

Классический танец очень сложен, поэтому, чтобы успешно справляться с поставленными задачами, занятия должны быть очень насыщенными.

Выносливость - это то качество, которое должен воспитывать на занятиях у обучающихся педагог. Ведь не имея запаса упорных тренировок, ребенок в определённый момент просто не справится, или будет исполнять упражнения не в полную силу.

Ситуации могут быть различными. Необходим натренированный запас энергии на непредвиденные жизненные случаи. Занятия каждый день, по возможности 2 раза в день, даже если это не артисты балета, а просто обучающиеся. Такой режим работы даст незамедлительный результат.

Список использованной литературы

1. Базарова И.П., В.П. Мей. «Азбука классического танца», Л. «Искусство», 1983
2. Базарова И.П. «Классический танец», изд. «Лань», 2009
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Л., «Искусство», 1980
4. Звёздочкин В.А. Классический танец.- Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 416 с.
5. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца». Л., «Искусство», 1981
6. Костровицкая В.С., А.Ф. Писарев. «Школа классического танца», Л. «Искусство», 1976
7. Мессерер А.М. «Уроки классического танца», изд. «Лань», 2004
8. Нарская Т.Б. Классический танец.- Челябинск, 2004. – 156 с.
9. Пушкин А.И. «Школа классического танца», изд. «Артист. Режиссёр. Театр», 1996
11. Пасютинская В. Н. Волшебный мир танца.- Издательство «Просвещение», 1985.- 184 с.
13. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Классический танец. – Издательство «Лань», 2011.- 348 с.
14. Прибылов Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов хореографов . –Издательство «Галерея», 1999.- 387с.
- 3.Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства», изд. «Лань, Планета музыки», 2005
9. Яромлович Л., Принципы музыкального оформления урока классического танца. М.: Искусство, 1986