

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №7» города ИРКУТСКА

«ПРИНЯТО»:

Методическим советом МБУ
ДО «ДШИ № 7» города
Иркутска

Протокол № 2 от
« 4 » июня 2024г.

«ПРИНЯТО»:

Педагогическим советом
МБУ ДО «ДШИ № 7» города
Иркутска

Протокол № 2 от
« 4 » июня 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»:



И.В. Овечкин

Приказ № 598 от
« 4 » июня 2024г.

Методические рекомендации.

**Тема: «Последовательность исполнения движений на уроке
классического танца»**

Разработчик:

Постникова Алёна Николаевна

Заведующая отделением «Хореография»,

Преподаватель высшей квалификационной

Категории МБУ ДО «ДШИ №7» города Иркутска

Иркутск, 2024

Последовательность исполнения движений на уроках классического танца.

(Методические рекомендации на основе теории и методики преподавания классического танца выдающихся деятелей хореографического искусства и личного опыта работы.)

Классический танец является одним из основных предметов на хореографическом отделении ДШИ. Являясь фундаментом обучения необходимым хореографическим дисциплинам, предмет «Классический танец» развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры.

На начальном этапе программа «Классического танца» предусматривает обучения основам классического танца, учитывая силу мышления учащихся младших классов. Постепенно элементы классического танца насыщаются конкретным содержанием и получают разнообразную в музыкальных и художественных образах реализацию. Развитие физических данных - выворотность, танцевальный шаг, правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость, лёгкий высокий прыжок – являются основной задачей в 1-3 классах школы искусств в освоении азбуки классического танца, а четкая координация движений, ритмичность, музыкальность - вырабатываются на уроках ритмики. Безусловно, все это является составляющими элементами, необходимыми для дальнейшего развития техники танца. Привитие основных навыков слушать музыку и передавать в движении её образное содержание – одна из задач, которая стоит перед преподавателем. Со временем у учащихся появляется ощущение внешней линии и формы исполняемого движения, они овладевают «мышечной памятью». Можно и нужно совершенствовать учебные приёмы, но с обязательным учётом индивидуальных особенностей детей, степени их физического развития, возраста, пола, темперамента и других факторов.

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног. Их выворотность, шаг и plié (приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате систематических занятий фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; ученик приучается к правильному распределению, тяжести тела на двух и на одной ноге.

Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следуют adagio и allegro. Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться систематическими занятиями, основанными на строгих методических правилах.

Нагрузку на уроках следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить, так как вся физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, и в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логичное сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

На первом году обучения экзерсис у станка и на середине зала исполняются на всей ступне.

Со второго года обучения во втором полугодии, на усмотрение преподавателя, можно вводить подъём на полупальцы.

С третьего и последующих лет обучения экзерсис у станка выполняется полностью на полупальцах, а в экзерсис на середине зала подъём на полупальцы вводится постепенно, на усмотрение преподавателя и в зависимости от физической формы учеников.

Для того, чтобы урок классического танца принёс учащимся максимальную пользу, он должен прежде всего быть правильно выстроен. Повышение эффективности и результативности урока связано, во-первых, с построением каждого из его разделов – экзерсиса у станка, экзерсиса на середине зала, *allegro*; во-вторых, с умением методически правильно создавать учебные комбинации. В зависимости от программы класса каждый раздел урока имеет свои задачи и определённый порядок следования одного движения за другим. Этот порядок не произволен. Преподаватель должен выстраивать урок с учётом навыков и физических данных своих учеников, продуманно чередовать и распределять физическую нагрузку на определённые группы мышц и связок, стремиться к органическому сочетанию силовых и танцевальных движений.

В школе экзерсис у станка носит, прежде всего, учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный материал. Дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать своё исполнение. В то же время, именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые потом составляют основу экзерсиса на середине зала.

В построение своего урока классического танца я выделяю три этапа – *подготовительный, основной и заключительный*.

Подготовительный этап включает в себя организационный момент – проверка присутствующих учеников, объявление темы урока и задач; поклон; разогрев. Учитывая, что занятия по классическому танцу не

проходят каждый день в ДШИ – согласно учебным программам – считаю разогрев обязательной частью урока. Разогрев провожу на середине зала – это различные виды шагов, бега, простейшие прыжки, а затем у станка – это упражнения на эластичность стопы, подъёмы на полупальцы в выворотных позициях на двух и одной ноге, оттяжки и наклоны корпуса, упражнения на усиление выворотности; обязательно контролирую качество и правильность выполнения упражнений, чтобы в дальнейшей работе ученики не чувствовали дискомфорта, болей и т.д., могли выполнять упражнения технически грамотно, без вреда для здоровья.

Затем перехожу к *основному* этапу урока - *экзерсис у станка, экзерсис на середине зала и allegro*. Последовательность изучения движений в *экзерсисах* строю на основе соблюдения академической методики преподавания в следующем порядке: *plié, battements tendus et jetes, ronds de jambe par terre, battements fondus, ronds de jambe en l'air, battements frappes, adagio, grands battements jetes*. Опять же, учитывая, что занятия не являются ежедневными, после *battements frappes* даю ученикам растяжку и только потом перехожу к последним упражнениям *экзерсиса: adagio, grands battements jetes*.

Итак, первое упражнение *экзерсиса у станка – plié* (плие-присесть) во всех позициях. В этом упражнении участвуют корпус, руки, голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело ученика подготавливается к более сложным движениям, и поэтому рационально начинать урок с приседаний. *Demi plié* (дэми плие-маленькое приседание), растягивая ахилл, готовит стопу для дальнейшей нагрузки на неё, *grand plié* (гранд плие-большое приседание) растягивает и укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра. Это большая по длительности комбинация (музыкальный размер-3/4), которую рекомендуется сочетать с *port de bras*, которые включают в работу все мышцы корпуса.

Большое внимание следует уделять тщательной и основательной проработке *battements tendus et jetes* – движениям, вырабатывающим силу ног, эластичность стопы, закрепляющим правильность положения пятой позиции ног. *Battements tendus* (батман тандю-натянутое движение ноги) – в этом движении приобретает постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц; *battements tendus jetes* (батман тандю жетэ – бросок) органически связано с *battements tendus*, поэтому исполняются непосредственно за ним, темп ускоряется в два раза. В дальнейшем эти два движня могут объединяться в одну комбинацию и заканчиваться *flic-flac* (флик-фляк – от себя-к себе) *en tournant*.

Все выполненные упражнения подготавливают мышечный аппарат к проработке *ronds de jambe par terre* (ронд дэ жамб пар тэр-круг ногой по полу) и *grand ronds de jambe jete* (гранд ронд дэ жамб жетэ – большой круг в

броске). Оба эти движения, наиболее эффективные во всём экзерсисе, выполняют общие (но различные по степени сложности) функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. *Grand ronds de jambe jete* – это усложнённое продолжение *ronds de jambe par terre*, исполняемое энергичным броском ноги на 90* (изучается в средних классах). В заключении комбинаций *ronds de jambe* исполняются *port de bras*, подготавливающие корпус и руки для следующих упражнений, где их участие становится шире и активнее, так как движения усложняются, вводятся *pirouettes* (пируэты – вращение на одной ноге) и повороты.

Следующее движение - *battement fondu* (фондю – медленный, плавный, тающий). Это первое движение, в котором опорная нога поднимается на полупальцы, прорабатывая один из основных приёмов классического танца – *plié-releve* и подготавливает к дальнейшей, более усиленной работе. *Fondus* вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимую в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты. От правильного исполнения *battement fondu* зависят устойчивость во всех позах и положениях в *adagio*, вращении, пальцевой технике, качество прыжка.

Продолжает экзерсис у станка *ronds de jambe en l'air* (эн лер – в воздухе), разрабатывающие подвижность коленного сустава и предающие его связкам силу и эластичность. *Ronds de jambe en l'air* – круговые движения ноги в воздухе на высоте 45* - могут комбинироваться с *pirouettes petits battements sur le cou-de-pied*. Здесь также происходит переключение работы мышц и связок. В исполнении *ronds de jambe en l'air* на 90* вырабатывается сила бедра и подготавливается нога к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте.

Battements frappes (фраппэ – ударять), *doubles* (дубль – двойной) *frappes* – резкие, чёткие и энергичные батманы с акцентом на открывание ноги, приучающие мышцы и сухожилия быстро переключаться на резкие движения (стаккато). Развивает, прежде всего, подвижность коленного сустава, силу, устойчивость, способствует укреплению выворотности, а также силу пальцев (для исполнения движений на пальцах). *Doubles battements frappes* сочетаются с *petit battements, battements battu*. Движения окрашиваются поворотом корпуса в маленькие и большие позы и вращениями.

Самое трудное движение экзерсиса – *adagio* (адажио). Оно выполняется на высоту 90* и выше и требует всесторонней подготовки. Входящие в *adagio* движения – *battement releve lent* (рэлевэ лент – поднятый) и *battement developpe* (дэвлопэ – мягкий) – развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте. *Developpes* подготавливают тело к сложным *adagio* на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедра

необходима при толчке от пола и мягкого полуприседания после прыжка. В *adagio* отрабатываются все виды *fouette, pirouettes* с различных приёмов и из позы в позу, *developpe, flic-flac en tournant* в большую позу.

Последнее завершающее движение в экзерсисе у станка - *grands battements jetes* (гранд батман жетэ – большой бросок) – большие батманы. Они развивают шаг значительно активнее, чем *developpe*: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага. Важно добиваться от учеников легкого и быстрого броска ноги вверх.

Подводя итог экзерсису у станка, видно, что каждое упражнение вносит в работу мышц, тазобедренного и коленного суставов новое дополнение: вводится подъём на полупальцы, комбинации становятся более сложными, в ряде движений ускоряется темп. Большая нагрузка в экзерсисе падает и на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела. Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегиба или поворота требует комбинация. В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Постановка рук и закрепление правильной формы рук происходят главным образом на 2-й позиции. Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса начиная с первого упражнения у станка. Сложные движения в старших классах требуют иной координации движений, чем в младших и средних. Начиная с *battements tendus* даются различные переводы рук, повороты корпуса; часто движения завершаются не в пятую позицию, а в позы. Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно прорабатывать каждое движение, закреплять пройденное, постоянно добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений. Медленный темп на начальном этапе обучения даёт возможность достичь этого. Но в дальнейшем темп надо чередовать - медленно, быстро – и полезнее выполнить комбинацию сначала в медленном темпе, а затем повторить её в быстром темпе.

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у станка. Последовательность его в основном та же. Работа на середине зала значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела без помощи станка, особенно на полупальцах. Правильное распределение тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бёдра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги – основные условия для овладения устойчивостью. Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

В младших классах *экзерсис на середине зала* идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. В средних классах перед *экзерсисом на середине зала* рекомендуется делать несложное по форме маленькое *adagio* (не более восьми тактов по 4/4), соединяя его в комбинации с *battements tendus et jetes* и заканчивая маленькими *pirouettes*. В средних и старших классах количество упражнений можно сокращать за счёт соединения движений. Комбинации становятся сложнее и разнообразнее. Основными движениями *экзерсиса на середине зала*, которые должны выполняться регулярно, можно считать *battements tendus et jetes*, *battements fondus*, *grands battements jetes*. А с основными движениями можно комбинировать *ronds de jambe par terre*, *ronds de jambe en l'air*, *battements frappes* и т.д.

Экзерсис на середине зала составляется значительно короче, но техничнее, построение его надо постепенно усложнять, сокращая количество движений. Начинать *экзерсис на середине зала* рекомендуется с *adagio*- танцевальная фраза, состоящая из различных видов *develope*, медленных поворотов в позах (*tours lent*), *port de bras*, всевозможных *renverses*, *grand fouettes*, *pirouettes* и *tours* в больших позах. Движения *adagio* изучаются постепенно. В младших классах *adagio* состоит из простейших форм *releve lent* на 90*, *develope*, *port de bras*, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне. В средних классах *adagio* усложняется поворотами в больших позах; длительной устойчивостью на полупальцах, *preparations* к *tours* и *tours*, переходами из позы в позу, *pirouettes* и т.п. Темп *adagio*, по сравнению с младшими классами, несколько ускоряется. В старших классах *adagio* может исполняться не только в умеренном темпе, но и в ускоренном и отличаться в построении тем, что в него включаются больше вращательных движений и некоторые прыжки, подготавливая тело к *pas allegro*. Из всех разделов урока *adagio* включает в себя наибольшее количество разнородных движений и представляет особую трудность для правильного музыкально-хореографического построения. Маленькое *adagio* строится на музыкальную фразу не менее чем на четыре такта по 4/4 или восемь и двенадцать тактов. Большое – от двенадцати до шестнадцати тактов. Для построения *adagio* нужны четкий ритм, темп и соблюдение тактовой квадратности.

Значение *adagio* чрезвычайно велико: оно объединяет ряд движений в одно единое целое, развивает и укрепляет правильную форму движений классического танца. Если в младших и средних классах *adagio* вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом и плавные выразительные движения рук, то в старших классах использование в *adagio* технически трудных движений, исполняемых, как правило, на полупальцах, их сложное и разнообразное сочетание подводят итог всесторонней технической подготовке. Поэтому так важно закрепить ряд приёмов, отработать сложные движения в комбинациях, предшествующих большому *adagio*.

Батманы *fondus* исполняются в больших позах, с поворотами и включением *tours* в больших позах с *plié-releve*, выполняемых несколько раз подряд. Это вырабатывает хорошую устойчивость.

В *grands battements jetes* важно добиться скорости, лёгкости выброса ноги вверх, учитывая, что в старших классах он исполняется с подъёмом на полупальцы и с включением работы корпуса. Обычно *grands battements* сочетается с такими виртуозными движениями, как *grand fouette en tournant* в различные позы, сложные вращения, прыжки, тацевальные переходы.

Allegro – прыжки – самая трудная часть урока. Если в экзерсисе осваиваются элементарные навыки, в *adagio* ведётся работа над позами и танцевальной фразой в медленном темпе, то здесь всё это суммируется и отрабатывается в темпе прыжка: простого и сложного, большого и малого, мягкого и трамплинного, стремительного и сдержанного, с тщательным соблюдением методики исполнения движений. Особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра. Самое же главное – уметь в момент отталкивания от пола с *plié* сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на *demi plié*.

Прыжки изучаются в той последовательности, которая указана в программе для каждого класса. На первом году обучения, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось ранее, приобретается постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т.д., после чего начинается работа над прыжками.. Лицом к станку проучиваются прыжки на I, II и V позициях (*temps leve*).

Каждый новый прыжок изучается лицом к станку, затем он исполняется на середине зала. Сначала выполняются комбинированные задания, состоящие из малых прыжков: *temps sauté, changement de pieds, pas echappe, pas assemble, pas jete, pas glissade* и т.д. Затем исполняются большие прыжки без подходов (иначе – средние прыжки), такие как: *grand sissonne ouverte, sissonne ferme, pas ballotte* и т.д. Затем следует переходить к большим прыжкам, которые связаны с энергичными подходами: *pas chasse, pas coupe, pas glissade* и т.д. Такими большими прыжками могут быть: *grand jete, grand assemble, grand fouette* и др. эти прыжки характеризуются большой полётностью, продвижением по классу. Наконец, вторично исполняются маленькие прыжки, но в усложнённой форме – с заносками. Заканчивать *allegro* следует простыми прыжками типа *changement de pieds* в сочетании с *enterchat quatre*, чтобы привести в норму дыхание учеников.

В старших классах много внимания следует уделять отработке *вращения*. Ученики должны владеть одинаково хорошо как динамичным темпом *вращения*, так и плавным, спокойным. *Вращения* требуют регулярной тренировки. И в то же время перенасыщенность урока *вращением* может не дать нужного результата. Эффективности следует добиваться не столько количеством отдельных движений, сколько качеством их исполнения, то есть настойчиво добиваться академически правильной, красивой формы *вращения*. Отрабатывая у ученика *вращение* с продвижением, следует научить его правильно распределять пространство танцевальной площадки, мысленно вычерчивая линию – прямую, диагональ, круг – и чётко следуя ей при исполнении *вращения*.

На *заключительном* этапе урока, чтобы организм окончательно пришёл в состояние покоя, проделываются различные виды простейших *port de bras*. Подводя итоги, выявляется степень выполнения поставленных задач в начале урока и завершается занятие традиционным *поклоном*, аплодисментами.

Такое построение урока позволяет проводить его с постепенным усложнением, без резких подъёмов и спадов. При этом каждая часть урока должна строиться по этим же правилам. Одним из условий правильного построения урока является определенная длительность его частей. Общепринятая длительность урока равна двум академическим часам. В пределах этого времени постепенно сокращается длительность экзерсиса у станка и увеличивается сложность и трудность комбинированных заданий. Экзерсис на середине зала и прыжки следует постепенно увеличивать по времени. Подготовительная и заключительная части урока коротки по времени и усложняются незначительно.

Дальнейшим условием развития урока является правильный выбор его темы. Постепенно возрастающая нагрузка вызывает не только максимальное напряжение мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. Чем сильнее напряжение, тем сильнее утомляемость организма, поэтому напряжение надо чередовать с отдыхом. Эти периоды должны быть строго регламентированы, что даёт правильный темп урока.

В *adagio* рекомендуется делить учащихся на 2 группы (одна исполняет, другая отдыхает). В *allegro* первые маленькие прыжки надо исполнять вместе, а по мере возрастания сложности исполнителей следует делить на 2-3 группы.

Кроме общего темпа урока, имеет значение и темп исполнения определённого движения. Все движения начинают изучаться в медленном темпе, от простых к сложным, так как необходимо фиксировать момент напряжения мышц. Темп движения ускоряется постепенно.

Одним из важных моментов является методика объяснения движений, определённая последовательность в объяснении правильного исполнения, показ педагога. Большое значение имеет правильное построение комбинаций во всех частях урока. От того, насколько логично педагог сумеет составить движения в комбинации, зависит стиль его преподавания, его индивидуальная манера ведения урока.

Классическая хореография- это отрасль, настолько широкая и обширная, что изучать её приходится всю жизнь.

Список используемых источников:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Искусство», 1963 г.– 179 с.
2. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. 3-е изд., испр./Науч. Ред. И.А. Трофимова. – Л.: Искусство, 1986 г. – 261 с.
3. Тарасов Н. И. Классический танец. – СПб.: Издательство «Лань», 2005 г.- 496 с.
4. Базарова Н.П., Мэй В.П. Азбука классического танца. СПб.: – Издательство «Лань», 2006 г. - 289 с.
5. Антропова Л.В., Теория и методика преподавания классического танца Орел: ОГИИК, 2008. – С. 107
6. Антропова Л.В., Заикина Н.А., Классический танец: вопросы теории Орел: ОГИИК, 2007. – С. 70
7. Пасютинская В.Н. Волшебный мир танца. – Издательство «Просвещение», 1985 г. – 184 с