

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская школа искусств» п. Солонцы**

**Творческая мастерская
«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЫЖКОВ НА УРОКЕ
КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**Составитель: Харитоновая М.П.
преподаватель 1 категории**

п. Солонцы

2014 год.

Содержание

I.	Вступление. Прыжки как важнейшее выразительное средство в классическом танце...	стр. 3.
II.	Вырабатывание качественного прыжка на уроках классического танца...	стр. 4.
	1. Роль экзерсиса у станка и на середине зала, в подготовке к движениям allegro:	
	а) работа над plié и battements fondus;	
	б) упражнения, вырабатывающие силу и эластичность стопы;	
	в) роль экзерсиса у станка в преодолении координационных сложностей при изучении различных прыжков.	
	2. Работа над allegro:	стр. 6.
	а) качество прыжка: баллон и элевация;	
	б) проблемы координации рук, корпуса и головы;	
	в) особенности построения прыжковых комбинаций.	
	3. Роль правильного распределения нагрузки на уроках классического танца в успешном освоении прыжковой техники...	стр. 8.
III.	Заключение...	стр. 9.
IV.	Приложения. Примеры прыжковых комбинаций...	стр. 9.
V.	Список использованной литературы...	стр. 11.

I. Прыжки как важнейшее выразительное средство в классическом танце.

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». Прыжки - один из основных разделов классического танца. Они разнообразны по виду и исполняются в разных темпах. Прыжки делятся на маленькие, средние и большие и исполняются в высоту, длину и по траектории.

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 оказывается богатство классического наследия, в разделе *allegro* – прыжки, изучаемые на уроке классического танца, 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 преподавателя, берущегося за обучение такому сложному разделу классического танца как *allegro*. Прыжок в классическом танце как средство выразительности актёрского мастерства исполняется с предельной лёгкостью, эластичностью и музыкальностью.

II. Выработка качественного прыжка на уроках классического танца.

1. Роль экзерсиса у станка и на середине в подготовке к движениям allegro.

Успешное освоение прыжковой части классического урока 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. Эту распространённую ошибку следует предупреждать с самых первых занятий у станка и на середине зала. Постоянно 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 случаях я всегда объясняю ученикам, что 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.

По мере усложнения программы учащиеся приближаются к изучению прыжков с приземлением на одну ногу. И даже при освоении самых простых – petit pas jeté или sissonne simple часто возникают проблемы – учащимся трудно сохранить равновесие при приземлении на одну ногу и ещё труднее зафиксировать красивую позу с максимально «прижатым» и красивым sur le cou-de-pied. С этими проблемами гораздо легче будет справиться, если предварительно уделить максимум внимания такому важному движению как battements fondus, причём battements fondus на середине зала должны быть освоены обязательно до, а не после изучения прыжков с приземлением на одну ногу.

Изучая fondus, как при выработывании plié, следим за правильной работой ахиллова сухожилия. Для работы по максимуму, следует добиваться от учащихся, чтобы колени опорной и работающей ноги сгибались одновременно. Нога подводилась на sur le cou-de-pied в заключительный момент приседания, а бедро при исполнении battements fondus в сторону оставалось неподвижным.

Пристальное внимание следует уделить сохранению «стержня». Объясняя учащимся, я как бы делю тело на три точки – подушечка опорной стопы, тазовая косточка над опорной ногой и макушка. Добиваюсь, чтоб эти точки располагались строго по одной вертикальной линии, друг над другом как при приседании в battements fondus, так и при вырастании.

Детям в младших классах помогают образные сравнения, я им рассказываю о цветке, который удерживается на одной ножке и объясняю, что они тоже должны распределить весь корпус над одной ногой.

Сила прыжка, мягкость и эластичность приземления зависит не только от постановки корпуса, натренированности ахилла, но и от правильной работы стоп. Работа над такими движениями классического экзерсиса как relevé на полупальцы, battements tendus обычные, в demi-plié и «с нажимом», требуют самого кропотливого внимания. При исполнении relevé на полупальцы следует обратить внимание на максимальную натянутость подъёма, на вытянутые колени и подтянутые ягодичные мышцы, а также на приземление строго в позицию. В V позиции нужно проследить за тем, чтобы ноги «прятались» одна за другую, чтобы потом было легче добиться этого при исполнении прыжков, требующих фиксации позиции в воздухе.

При работе над *battements tendus* следим за тем, чтобы пальцы стопы ни в коем случае не отрывались от пола. За постепенностью вытягивания стопы – последовательно, через низкие полупальцы на высокие и на пальцы. При обратном движении – та же последовательность, но в обратном порядке – пальцы, высокие полупальцы, низкие полупальцы и вся стопа с плотно прижатой к полу пяткой. Вся эта кропотливая работа окупится потом сторицей при изучении такого сложного прыжка как *pas assemblé*. С правильно разработанной стопой, умея сильно вытягивать пальцы и подъём, легче как отталкиваться от пола, так и приземляться, не создавая шума.

При изучении прыжков, даже самых простых, перед учениками часто встают проблемы координации. И здесь снова на помощь преподавателю и его подопечным приходят упражнения у станка, во время которых можно проработать и закрепить в сознании «схему» прыжка. Даже перед изучением такого простого прыжка, как *temps levé sauté* следует сделать *plié-relevé* на полупальцы у станка. Перед изучением *sissonne ouverte* не помешает тщательная работа над *battements soutenus*. А перед *sissonne tombée* – те же *soutenus*, но в комбинации с *pas tombé*. Перед тем, как дойдёт очередь до изучения больших прыжков, таких как *grand pas jeté*, необходимо проучить *battements développés tombés*, добиваясь максимальной широты и амплитуды при их исполнении и т.д. и т.п.

При необходимости можно включать в комбинации у станка и движения рук, которые помогут потом учащимся преодолеть координационные трудности *allegro*. Подобная взаимосвязь в работе над экзерсисом у станка, на середине зала и прыжками чисто психологически настраивает учеников на сознательную работу в самой «скучной» части урока, помогает им воспринимать станок не как что-то оторванное от танца, а как сознательную подготовку к нему.

2. Работа над *allegro*.

Несмотря на то, что прыжки складываются из предварительно изученных элементов у станка и на середине зала, прыжковая техника имеет свои особенности и исполнительские приёмы.

Прыжок характеризуется элевацией и баллоном. Элевация – это собственно взлёт, по словам великого педагога Н.И. Тарасова, она «позволяет танцовщику прыгать эластично, мягко, высоко, легко и точно... «предвидеть» в последующем толчке должную степень высоты взлёта и продвижения своего тела в соответствующем направлении, темпе и ритме». Баллоном называется способность «зависнуть» в воздухе, зафиксировать красивую позу, без этой способности прыжок потеряет чёткость, виртуозность и изящество.

Прыжок зависит от качества *plié*, при помощи которого осуществляется толчок, взлёт и приземление. При выполнении толчкового *demi-plié* необходимо, чтобы вся ступня, и в особенности пятки были плотно прижаты к полу. Чтобы ступни отделялись от пола с силой, последовательно от пятки до кончиков пальцев (при изучении *battements tendus* с нажимом этот момент прорабатывается как бы в «замедленной съёмке»), а вся нога максимально вытягивалась в стопе и колене, что придаёт взлёту высоту и уверенность. *Plié*, завершающее прыжок, имеет другой характер – оно мягкое, лёгкое, принимает тяжесть тела на собранные мышцы ног (на это следует обратить особое внимание, поскольку большинство травм в танце происходит при неправильном приземлении), с кончиков пальцев через полупальцы на всю ступню и пятки, которые должны плотно и тихо прижаться к полу.

Для достижения впечатляющего баллона, который необходим в больших прыжках, толчок и посыл должен быть короче и сильнее, отчего исполнитель как бы задерживается и зависает в воздухе. Конечно, у всех учащихся разные физические данные, и «зависающим» прыжком могут похвастаться далеко не все. Очень многое

зависит от выносливости ученика, которая нарабатывается многократным повторением. Даже для освоения таких относительно простых прыжков, как сценический *sissonne* на I *arabesque*, нужно время.

Для достижения должной широты, амплитуды или, наоборот, собранности прыжка часто бывает, нужен не только хороший показ преподавателя, но и меткая словесная подсказка, помогающая понять суть движения. Например, педагог Мариинского театра Габриэла Комлева объясняла балеринам во время класса, что при исполнении сценического *sissonne* на I *arabesque* необходимо не просто вытянуть толчковую ногу, но и как бы «поддать» ей вперёд в воздухе. Елизавета Гердт подсказывала ученицам, что при «закрывании» ноги в позицию в *pas glissade* нужно «захлопнуть мышпеловку».

Большое значение при освоении прыжков имеет скоординированная работа рук, ног, корпуса и головы. Движения рук не следует зазубривать, по возможности следует донести до учащихся, что руки выполняют не только декоративную роль (хотя, безусловно, они украшают танец), но и являются помощниками при выполнении прыжков. Руками мы как бы «поднимаем» своё тело в воздух, поэтому следует тщательным образом проучить приём «подхвата» через повышенное подготовительное положение и I позицию, который совпадает с толчковым *plié* и последующим широким раскрытием рук в нужную позу, которое происходит при взлёте. Я всегда объясняю обучающимся, что при приземлении руки как бы слегка «запаздывают», создавая иллюзию продолжения полёта, смягчая, «микшируя» приземление.

При выполнении танцевальных комбинаций необходимо также обратить внимание детей на фразировку, на то, что прыжки бывают главными и вспомогательными, что нужно правильно распределять силы, чтобы основная их часть пришлась на главный прыжок, кульминационную точку комбинации.

Любой преподаватель знает, что на уроке бывают комбинации малых, средних и больших прыжков. Сначала все прыжки, как правило, разучиваются в «чистом виде». Затем из них составляются простые комбинации, первоначально с периодами так называемого «отдыха» внутри комбинации, например, не две связки *pas glissade – pas assemblé* подряд, а через паузу: *pas glissade–pas assemblé*, вытягиваем колени после *plié* и затем делаем *plié* для новой связки. Такие «паузы» в прыжках нужны не только для того, чтобы остались силы для качественного исполнения следующих прыжков, но и для того, чтобы ученик успел сосредоточиться, вспомнить о руках, о повороте головы и т.д. Различные виды *pas deboutté*, мелкие и широкие шаги, *pas sougu* не только украшают прыжковые комбинации, помогают собраться с силами, но и служат необходимым «разгоном» для выполнения больших прыжков. Внутри самой комбинации я стараюсь самый сложный прыжок «разместить» в начале, пока есть силы, от правильности распределения элементов очень часто зависит успешность выполнения комбинации. К сожалению, время на уроке ограничено, особенно у преподавателя детской школы искусств, силы учащихся тоже не бесконечны, и, как правило, я успеваю с детьми сделать пять-шесть комбинаций *allegro* – два малых прыжка, два средних, один большой и заноски в конце, речь, естественно идёт о старших классах ДШИ.

3. Роль правильного распределения нагрузки на уроках классического танца в успешном освоении прыжковой техники.

Исполнение прыжков требует от обучающихся серьёзных физических и эмоциональных затрат, поэтому очень важно, чтобы перед *allegro*, которое является заключительной частью урока, дети чувствовали себя разогретыми, но не «выжатыми». Поэтому существует несколько правил распределения нагрузки и внутри самого урока, и в течение недели или учебного года.

Если в классе девочек изучается пальцевая техника, то пальцевый и прыжковый урок следует давать отдельно, т.е., так строить занятия, чтобы в один и тот же день прыжки и упражнения на пальцах не исполнялись.

В упражнениях у станка не стоит злоупотреблять количеством *grands pliés*, чтобы не «посадить ноги». Я всегда составляю комбинацию так, чтобы в ней было не больше 4-6 *grands pliés*, и очень часто ученики делают на уроке комбинацию *plié* только с одной ноги, с правой и с левой ноги через урок. Очень аккуратно нужно относиться к исполнению *grands pliés* в IV позиции. Давать его только одарённым учащимся, с хорошей выворотностью, поскольку это движение даёт очень большую нагрузку, а при малейшей неправильности опасно для мениска. Федор Лопухов в книге «Хореографические откровенности» писал, что в *grand plié* по IV позиции вообще нет необходимости.

При исполнении всех движений у станка преподаватель должен добиваться, прежде всего, не того, чтобы дети «устали», а чтобы они работали сознательно, качественно, грамотно распределяли свои силы.

В начале учебного года, когда мышцы отвыкли от работы, первые две недели вообще не стоит давать прыжковые комбинации, чтобы избежать травматизма. При составлении прыжковых комбинаций следует ориентироваться и на загруженность учащихся в течение года, на их занятость в концертном репертуаре. При большой нагрузке или вначале четверти следует давать больше прыжков с окончанием на две ноги, когда у учащихся больше сил, можно давать больше прыжков с окончанием на одну ногу.

Великий педагог Асаф Мессерер в книге «Танец. Мысль. Время», писал о том, что вначале рабочей недели он давал артистам урок «на *assemble*», потому что после выходного ноги не так готовы к нагрузкам, как в середине рабочей недели, когда практиковался урок «на *jeté*».

III. Заключение.

В своей методической работе я постаралась затронуть все аспекты работы над прыжком – технологические, координационные, эмоциональные. Используя свой опыт работы с детьми, я постаралась описать возможные ошибки, неизбежно встречающиеся при работе над *allegro* и способы их предупреждения. Как любой другой преподаватель, я использую в своей работе методическую литературу, написанную великими педагогами прошлого – А.Я. Вагановой, Н.И. Тарасовым, В.С. Костровицкой, А.И. Пушкиным, В.А. Мей, Н. П. Базаровой, А. М. Мессерера.

Я очень надеюсь, что мой педагогический опыт, которым я здесь поделилась, будет полезен моим коллегам – и тем, кто давно работает с детьми, и тем, кто только начинает свой путь на преподавательском поприще.

IV. Приложения.

Примеры прыжковых комбинаций.

Комбинация *assemblée* (прыжок с двух ног на две), для 5 года обучения классическому танцу в детской школе искусств.

8 тактов по 2/4.

Упозиция, *épaulement croisé*, левая нога впереди. *Pas glissade* с правой ноги без перемены ног в сторону (руки приоткрываются из подготовительного положения) на $\frac{1}{4}$; *pas assemblé* с правой ноги в сторону с переменой ног (руки закрываются в подготовительное положение) на $\frac{1}{4}$; далее на $\frac{2}{4}$ те же движения, начиная с левой

ноги. Два pas assemblé в сторону с правой и левой ноги на $\frac{1}{4}$ каждое. На $\frac{1}{4}$ changement de pieds. На $\frac{1}{8}$ вытянуть колени, на $\frac{1}{8}$ demi-plié. На $\frac{1}{4}$ с правой ноги pas assemblé вперёд с правой ноги в малой позе croisée, на $\frac{1}{8}$ вытянуть колени, на $\frac{1}{8}$ demi-plié. На $\frac{1}{4}$ pas assemblé назад с левой ноги в позе III arabesque, на $\frac{1}{8}$ вытянуть колени, на $\frac{1}{8}$ demi-plié. На $\frac{2}{4}$ два шага вперёд с правой и левой ноги (руки приоткрывают подготовительное положение), на $\frac{1}{4}$ assemblé вперёд с продвижением, руки «подхватом» через первую позицию поднимаются в третью. На $\frac{1}{4}$ пауза в demi-plié с руками в III позиции.

Комбинация средних прыжков (прыжки с двух ног на одну), для 7 года обучения классическому танцу в детской школе искусств.

16 тактов по $\frac{3}{4}$, на $\frac{1}{4}$.

Впозиция, épaulement croisé, правая нога впереди. На музыкальное вступление (2 такта) руки раскрываются в положение III arabesque. Два sissonnes fermées в III arabesque на 1 такт каждый. На 2 такта поворот endehors на 270 градусов в Vпозиции на полупальцах с переменной ног, закончить в épaulement croisé, левая нога впереди, demi-plié (руки в это время через подготовительное положение поднимаются в III позицию, через II позицию вновь опускаются в подготовительное положениеи оттуда через I позицию открываются в положение III arabesque). Два sissonnes fermées в III arabesque на 1 такт каждый. На 2 такта –pas de basque левой ноги. На 1 такт sissonne fermée в сторону с переменной ног, на 1 такт – вытянуть колени и сделать demi-plié для следующего прыжка, на 1 такт sissonne fermée в сторону с переменной ног, на 1 такт – вытянуть колени и сделать demi-plié для следующего прыжка. На следующие 2 такта pas ballotté в épaulement effacée и на 1 такт с правой ноги tours с окончанием в позу efacée левая нога сзади носком в пол, правая рука в III позиции allonge, левая рука внизу allonge.

V. Список использованной литературы:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Л., «Искусство», 1980г.
2. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца». Л., «Искусство», 1981г.
- 3.Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства», изд. «Лань, Планета музыки», 2005г.
4. Костровицкая В.С., Писарев А.Ф. «Школа классического танца», Л. «Искусство», 1976г.
5. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца», Л. «Искусство», 1983г.
6. Базарова Н.П. «Классический танец», изд. «Лань», 2009г.
7. Мессерер А.М. «Уроки классического танца», изд. «Лань», 2004г.
8. Пушкин А.И. «Школа классического танца», изд. «Артист. Режиссёр. Театр», 1996г.