

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

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
НА ТЕМУ
«РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ (*aplomb*) НА УРОКАХ
«КЛАССТЧЕСКОГО ТАНЦА»**

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

**2015 год
п. Солонцы**

Содержание.

- 1. Введение... стр. 3.**
- 2. Правила и приёмы устойчивости на уроках классического танца... стр. 3.**
- 3. Выворотность ног... стр.4.**
- 4. Выворотность ног ... стр. 5.**
- 5. Работа рук, головы, взгляда... стр. 6.**
- 6. Переходы с одной ноги на другую... стр. 6.**
- 7. Allegro... стр. 7.**
- 8. Port de bras... стр. 9.**
- 9. Заключение... стр. 10.**
- 10. Список литературы... стр. 11.**

1. Введение.

В хореографии, под термином *устойчивость (aplomb)*, понимают умение танцовщика сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии, что позволяет ему чётко, свободно и красиво владеть своим телом в танце. Танцовщик, обладающий мастерством устойчивости, достигает, как принято говорить в хореографии, апломба.

Если у танцовщика не достаточно развита устойчивость, то настоящей актёрской выразительности в танце он не достигнет и творческий процесс для него окажется недоступным. Как говорил известный педагог-хореограф Н. И. Тарасов в своей фундаментальной книге «Классический танец»[1, С.126]: «Недостаточная устойчивость танцовщика может прервать, исказить образность и содержание сценического действия, внести в него элемент случайности и дилетантизма».

Поэтому важнейшая задача для обучающихся танцу – научиться владеть устойчивостью. Научиться сохранять равновесие, как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках, во вращениях. Свободно управлять процессом равновесия должен каждый профессиональный танцовщик.

«В танце при любых движениях тела центр тяжести перемещается. Он может приближаться к площади опоры и удаляться от неё, находится над её центром или у края и, наконец, выходит за пределы площади опоры. В случае, когда вертикальная линия, опущенная из центра тяжести, попадает в центр площади опоры, равновесие легко сохраняется при любых позах и положениях тела. По мере приближения вертикали к краю площади опоры равновесие становится всё более неустойчивым. При выходе её за пределы площади опоры происходит падение танцовщика»[2, С.76].

2. Правила и приёмы устойчивости на уроках классического танца

На уроках классического танца обучающихся учат правилам и приёмам постижения устойчивости, так необходимой будущим танцовщикам.

В младших классах закладывается фундамент, на котором будет «строиться дом» - будущий профессионализм танцовщика. От качества фундамента зависит его главное свойство - будет ли он прочный и долговечный или нет. В этом «строительстве» главной фигурой является преподаватель, который должен не спеша, методично «выкладывать кирпичи» один к другому так, чтобы не было никаких неровностей и шероховатостей, то есть упущенных и не проработанных моментов в учебном процессе. Особенно это касается младших классов, где обучающимися осваивается постановка корпуса, и изучаются основные движения классического танца, которые прорабатываются в чистом виде и медленном темпе. Это даёт возможность телу, как можно точнее, усвоить упражнения и запомнить все ощущения, которые в дальнейшем должны будут войти в органику, то есть исполняться легко и естественно. Отсюда можно сделать вывод, что для развития устойчивости и чистоты исполнения, к музыкальному темпу и раскладки учебных примеров необходимо относиться очень осторожно и это касается не только младших классов, а всех лет обучения в Детской школе искусств.

В той или иной мере устойчивость отрабатывается на всех танцевальных дисциплинах. На уроках классического танца она подвергается особо тщательной отработке, которая начинается с изучения позиций ног, где обучающиеся младших классов впервые сталкиваются с понятием «стоять на выворотных ногах», распределяя тяжесть тела

равномерно и твёрдо по всей ступне. При этом стопы плотно прижаты к полу, свод стопы высокий и упругий, пальцы цепкие.

3. Выворотность ног.

«Выворотность ног» - обязательное условие исполнительской техники классического танца. Она способствует более свободному и пластически завершённому движению ног, увеличивает площадь опоры и, тем самым, повышает устойчивость танцовщика. Площадь опоры будет более значительной, если «выворотные ноги» примут положение I-ой позиции. Во II-ой, и особенно в IV-ой позиции, площадь опоры ещё более увеличивается.

Успешно освоить устойчивость помогает твёрдое соблюдение следующих исполнительских правил. Ступни ног всегда плотно и равномерно примыкают к поверхности пола. Пальцы ног, как цепкие щупальца, с силой удерживают равновесие, не допуская малейшего его нарушения; пятки плотно, с хорошим эластичным упором примыкают к полу. Следует избегать навала на большой палец, так как он сокращает площадь опоры и снижает устойчивость.

Если тяжесть тела равномерно и твёрдо распределяется по всей ступне, в том числе и на пятки, танцовщик сможет более устойчиво удерживать равновесие. Если не соблюдать этого правила, то ноги обычно легко утрачивают выворотность, а ступня расслабленно перекачивается с одного бока на другой или соскальзывает со своего места на полу, особенно во время выполнения и завершения прыжков. Вообще в классическом танце ступня должна примыкать к полу очень мягко, эластично, с кончика пальцев и неслышно, но обязательно с плотно поставленной пяткой, иначе устойчивость будет недостаточно надёжной.

В сохранении устойчивости участвует также голеностопный сустав ноги - щиколотка, которая способна корректировать нарушение равновесия упругими, незаметными для зрителя движениями в сторону смещения правильной точки опоры. На всей ступне легче сохранять устойчивость, чем на полупальцах, когда площадь опоры сокращается. В то же время щиколотка становится более напряженной и подвижной, что позволяет свободнее и активнее корректировать равновесие. Однако пользоваться этими движениями щиколотки необходимо возможно незаметнее, чтобы не внести в танец элемент шаткости.

В развитии устойчивости большое значение отводится выворотной работе колена и бедра. Если колени будут находиться в невыворотном положении, то нарушится выворотность бёдер и стопы завалятся на большой палец. В таком положении удерживать устойчиво ось невозможно. Для развития выворотности колена и бедра нужно включать в уроки достаточное количество *plie*, *battements fondus*, *ron de jambe en l air*, *battements developpe*. Необходимо, чтобы колено во время *plie* находилось на одной вертикальной линии со ступней. Это даёт надёжный, прямой упор по отношению к ступне. Если колени будут устремлены вперёд, то нарушится выворотность бёдер, ступни завалятся на большой палец и упор получится слабый, неустойчивый. Устойчивое положение тела не допускает подчёркивания тазобедренной части тела, которая должна быть всегда подтянута, чтобы не нарушать стройности всей фигуры танцовщика.

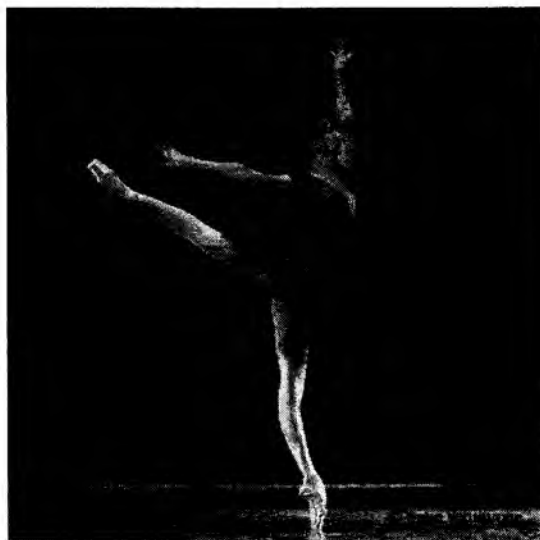
4. Выворотность ног

Умение ученика удерживать корпус подтянуто также содействует развитию устойчивости. Как известно, всеми движениями корпуса управляет позвоночник. Этот физически сильный и упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет надёжно

удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений, принятых в классическом танце. При этом центр тяжести тела должен всегда находиться на опорной ноге, что является законом устойчивого равновесия, особенно возникает во время выполнения многократного и быстрого вращения, сложных прыжков и т. д., когда совершенно недопустимо расслабленное состояние корпуса.

В учебной практике определения «подтянуть корпус», «взять спину», «свободно раскрыть и опустить плечи», «встать на ногу» - означают то ощущение собранности, которое необходимо для развития устойчивости.

Движения корпуса, как и всего тела танцовщика на сцене, могут отображать различные действия, но при этом корпус не должен терять собранности и нарушать тем самым элементарное правило устойчивости, столь необходимое для искусства выразительного танца.



Работа над правильной постановкой корпуса начинается лицом к станку по первой невыворотной позиции ног, далее продолжается боком, держась одной рукой за палку. При этом преподавателю необходимо следить за тем, чтобы локоть опорной руки был естественно опущен и делил расстояние от палки до тела и боковую часть грудной клетки пополам, а в запястье не было ни каких изломов. Сама же грудная клетка должна находиться «над ногами» или «над бедрами». В противном случае упражнения выработают у обучающихся не правильные ощущения, которые будут препятствовать формированию устойчивости.

Исполняя движения на двух ногах, макушка головы, позвоночник и пятки составляют геометрическую вертикаль или «ось» тела. Вес тела при этом распределяется на всю стопу с упругим, высоким сводом. При исполнении элементов на одной ноге эта вертикаль смещается к середине свода стопы, а при подъёме на полупальцы проходит через кость большого пальца. Вес тела при этом распределяется на всю площадь крепких полупальцев.

5. Работа рук, головы, взгляда

Большую роль для выразительности классического танца имеет постановка и координированная работа рук и взгляда. Руки придают законченность и устойчивость положениям и позам, от них во многом зависит техника вращений, прыжков, поворотов, а также академизм и чистота классического танца.

Работа над руками начинается с группировки пальцев, изучения позиций и форм port de bras. Чтобы наиболее прочно закрепить руку в плечевом суставе необходимо, плечи и лопатки держать расправленными и предельно опущенными. Позиции рук в классическом танце имеют два основных принципа построения – arrondie и alonjee. Arrondie – округлённые; alonjee – удлинённые руки. И в тех и в других позициях ощущения рук формируется от крепкой спины и до кончиков пальцев.

На устойчивое исполнение движений и поз классического танца очень влияет правильное расположение рук, которое отрабатывается во всех формах port de bras. Сильно препятствует развитию устойчивости неестественное «затягивание» рук назад, то есть их расположение в позициях не перед корпусом, а за ним. В большей степени это касается II и III позиций и производных от них положений alonjee.

6. Переходы с одной ноги на другую

Классический танец включает в себя множества различных переходов с одной ноги на другую. Малейшая потеря устойчивости при этих переходах вносит в танец элемент неуверенности. По этой причине умение твёрдо и уверенно переносить центр тяжести с одной ноги на другую является важным фактором устойчивости.



Первое знакомство учеников с переносом тяжести тела с двух ног на одну – battements tendus. Перед «открыванием ноги» центр тяжести переносится на опорную ногу и находится на ней до окончания движения. Во время исполнения этого элемента должно сохраняться ощущение подтянутости корпуса на бедрах.

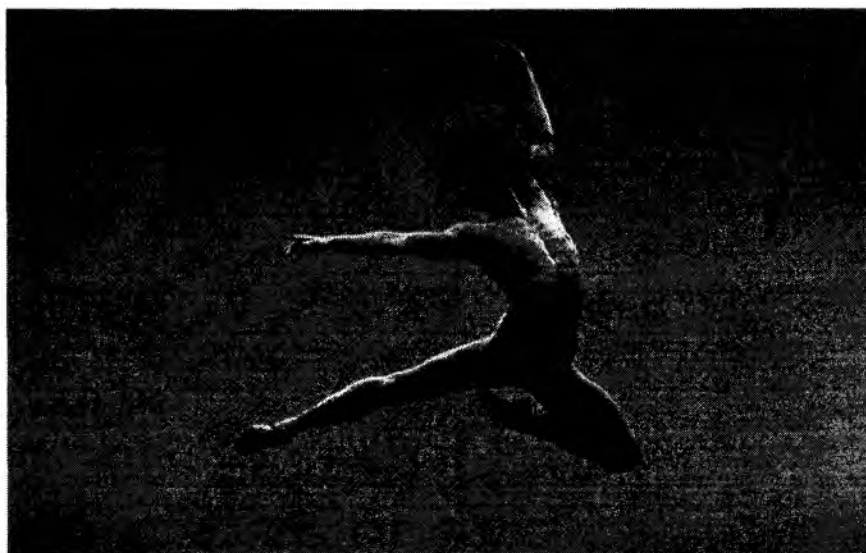
Так же для приобретения навыков устойчивости необходимо после исполнения комбинаций опускать руку, лежащую на палке в подготовительную позицию. Включать в урок учебные примеры с остановками или окончаниями в положениях или позах на полупальцах, с последующим снятием руки со станка.

Устойчивость зависит и от мышечной силы ног, стоп и спины. Для развития мышечной силы и выносливости необходимо включать в урок классического танца достаточное количество движений соответствующих году обучения.

Развивая устойчивость и уверенность исполнения, надо научить учеников твёрдо прорабатывать и фиксировать каждое движение, каждую позу в соответствии с его характером и музыкальной раскладкой. Нечёткая фиксация движений приводит к развитию у учащихся разболтанности в исполнении и не танцевальной эмоциональности.

7. Allegro

Самым основным разделом урока классического танца, особенно для мужского, является allegro. Эта часть урока требует хорошо развитой силы ног, собранности и координированности в работе корпуса, рук, головы и взгляда. Все эти компоненты отрабатываются в эзерсисе у станка, затем на середине зала, особенно в adagio и завершают отработку в allegro.



Устойчивость прыжка во многом зависит от выворотного, сильного и эластичного demi-plié, которое позволяет ученику легко и свободно выталкивать тяжесть собственного тела и так же принимать её при завершении взлета. Короткое, слабое неразработанное ахиллово сухожилие, слабые икроножные и бедренные мышцы - существенный недостаток в развитии хорошей устойчивости прыжка. Преодолевается он достаточной работой ног на demi-plié и relevé в эзерсисе и adagio.

Чтобы добиться уверенности и устойчивости в прыжках необходимо с первого класса закладывать у учеников правильный навык биомеханики прыжка. Он заложен в упругом demi-plié, которое исполняется на выворотных ногах с сильным упором в пятки. Стопы и икроножные мышцы при этом собираются как сжатая пружина, готовая в нужную минуту разжаться и в активном relevé на высокие полупальцы.

Существует несколько приёмов исполнения прыжков – с углубленного первоначального demi-plié и с укороченного, равно как и в углублённое финальное demi-plié и в укороченное. Необходимо прорабатывать все эти варианты и варьировать их в комбинациях. Для достижения устойчивости нужно чётко прорабатывать начальные и конечные точки прыжков. Например, прыжки с двух ног на две исполняются с точным распределением центра тяжести на двух ногах в начальной и заключительной фазе. Здесь важно, чтобы тело в воздух выталкивали обе ноги с одинаковой силой. В прыжках с двух

на одну основная задача заключается в чётком распределении оси равномерно на всю стопу по завершению прыжка. По такому же принципу исполняются прыжки с одной на две и с одной на одну ногу.

Устойчивость прыжку придают также руки. Они не могут оставаться пассивно безучастными или рефлекторно и судорожно дёргаться. Это придает танцевальной пластике движения неуверенный характер. Если во время прыжка руки сохраняют неподвижное положение, они должны быть свободны, но активно поддерживать силу толчка, выполняемого ногами. Если во время прыжка руки двигаются на взлете, они должны это делать энергично, усиливая толчковый «посыл» всего тела. Такой приём в учебной практике образно называется «подхват». И чем выше и сложнее прыжок, тем точнее, сильнее и соразмернее должно быть выполнено это движение руками.

Движение головой также способствуют устойчивости прыжка. Голова, как и руки, во время взлета может сохранять положение покоя или двигаться, но в обоих случаях её движения входят в общий силовой темп выполнения прыжка в целом.

В классическом танце правильное положение и движение рук, так же как ног и корпуса, помогают активно удерживать равновесие тела. Если ученик не умеет соразмерно и точно, в едином темпе с движениями всего тела, управлять своими руками, это означает, что он не способен действовать с апломбом.

8. Port de bras

Движения рук в классическом танце весьма разнообразны по пластическому рисунку, ритму и характеру. Но все они опираются на единую пространственную систему движения, нарушение которой лишает классический танец и технического и эмоционального апломба. Руки танцовщика могут отображать самые различные по характеру сценические действия, но всегда на основе точно отработанной системы движения.

Осваивая позиции рук, обучающиеся, уже начинают приобретать исполнительский апломб, т. е. умение твёрдо фиксировать определенные пространственные положения. Port de bras, приучает обучающихся столь же пластично перемещать руки из одной позиции в другую. Позы воспитывают умение точно фиксировать самые различные танцевальные положения рук. Таким образом, в сознании ученика постепенно укрепляется стройная и устойчивая система движения рук.

Кроме того, устойчивость требует, чтобы движения рук были активными и уверенными. Вся рука ученика должна ощущать пластическую определенность и завершенность танцевального жеста. Поэтому недопустимо, чтобы локти и кисти ученика безжизненно «провисали», образовывали вялые, угловато-пассивные движения. Также не допустимо, чтобы обучающиеся чрезмерно напрягали руки, или рефлекторно дёргая ими, повторяли движения ног. Движения ног и рук должны быть всегда пластически и ритмически согласованны, т. к. это совершенствует исполнительский апломб.

Не менее важны для выработки апломба правильные движения головы. Её повороты и наклоны строго согласуются с ритмом, силой и характером движения всей фигуры танцовщика. Малейшая ритмическая или пластическая неточность движения головы может резко ослабить устойчивость равновесия. Движение головы в классическом танце необычайно разнообразны, они как бы завершают собой пластический рисунок port de bras, позы. Всё это требует расчётливого и в то же время свободного, её движения,

включая и направленность взгляда. Поэтому очень важно отрабатывать у обучающихся умение точно и без лишних усилий производить движения шеи, которая осуществляет все повороты и наклоны головы.

9. Заключение.

Таким образом, работа ног, корпуса, рук и головы в целом составляет фактор значительной силы, которая способна обеспечить хорошую устойчивость прыжка. Сила эта может оказаться полезной лишь в том случае, если все три фазы прыжка - толчок, взлёт и его завершение - исполнитель осуществляет согласованно, расчётливо, в едином темпе, по всем правилам исполнительской техники классического танца.

Подготавливая учеников к выступлениям на сцене, которые сопровождаются не только победами, но и неудачами, необходимо воспитать у них, наряду с физической, ещё и психологическую устойчивость, которая позволит двигаться к своей цели, не смотря, ни на что.

Из изложенного выше следует, что развитию устойчивости при обучении будущих танцоров необходимо уделять особое внимание, т. к. устойчивость - основа танца. Как справедливо сформулировал И. Г. Есаулов [3, С.19]: «Устойчивость – это та стратегия в хореографическом искусстве, та цель, к которой идут долго и упорно по пути постижения мастерства. Только обладающий мастерством устойчивости танцовщик, достигает апломба»

10. 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.