|  |
| --- |
|  |
| МБУ ДО «Мичуринская ДШИ имени М.В. Шевердина» |
| Методические рекомендации на тему: «Изучение поз классического танца» |

Преподаватель

МБУ ДО «Мичуринская ДШИ

имени М.В. Шевердина»

хореографического

отделения Кудинова И.В.

2022г.

Пояснительная записка

Данная **методическая** разработка ориентирована на детей в возрасте 10-11 лет, у которых уже заложены азы **классического танца**. Они знают технику исполнения движений, правильное положение корпуса, позиции рук, ног и головы. Знакомы с планом зала *(8 точек)*

Задачи:

Образовательные: Что такое **классический танец**? Знакомство с техникой исполнения движений, с терминологией. Правильные позы *(положения рук, ног, корпуса и головы)*

Развивающие: Развитие чувства ритма, координации, равновесия. Развитие памяти и внимания. Развитие ориентации в сценическом пространстве *(знать план зала, по точкам)* Развитие мышечной силы и легкости исполнения движений. Развивает музыкальную восприимчивость *(чувствовать музыку, ее настроение, характер)*

Воспитательные: Развитие самоконтроля, трудолюбия, упорства

**Методы обучения**:

Практический, словесный

Цель данной **методической** разработки – предоставить молодым специалистам необходимые инструменты и информацию, которые позволят им высококачественным образом готовить **танцовщиков** любого возраста и уровня мастерства. Включает в себя **методические** указания с расчетом на определенный возраст. Рассчитана на то, что большое количество учащихся будет обладать хорошим знанием техники **классического** балета и желанием посвятить жизнь искусству **классического танца**. Строится на следующих основополагающих принципах: правильная осанка, линия баланса, положение корпуса, головы, позиции рук и ног, знания 8 точек, координация и музыкальность.

Данная **методическая** разработка может стать действенным инструментом, который способствует усовершенствованию стандартов преподавания хореографии, сохранению и продолжению традиции и единообразия балетной подготовки.

Основная часть:

**Классический** танец – это строго отобранная система движений и поз, порой очень далеких от привычных бытовых движений, это особая тренированность человеческого тела, гармонию которого артисты и педагоги проверяют алгеброй точного знания.

**Классический** танец развивает у учащихся технику исполнения, выразительность, координацию движений, силу, выносливость.

Любая индивидуальность без прочного фундамента техники и выученности в **классическом танце не возможна**, так же как невозможно достичь артистических вершин, овладев в совершенстве лишь суммой технических приемов.

Первая программа **классического танца** была создана еще в дореволюционное время балетмейстерами А. А Горским и В. И Степановым. Затем большую работу по ее усовершенствованию проделали А. Я Ваганова и ее коллеги в Ленинграде.

Новая восьмилетняя программа **классического танца** для хореографического училища составлена в 1967 коллективом преподавателей Московского академического хореографического училища под руководством Л. М. Лавровского.

В начальных **классах** идет постижение основных движений **классического танца**, развитие физических данных и технических навыков с постепенным возрастанием трудностей.

В средних **классах - дальнейшее изучение** и усложнение движений **классического танца**, развитие технических навыков и постепенное выявление индивидуальных способностей учащихся.

В старших **классах - завершение изучения программы**, тщательная отработка **танцевальной** техники и актерской выразительности.

В каждом **классе** наряду со знакомством с новыми движениями закрепляется и весь пройденный материал. Для этого выученные ранее движения включаются в более сложные комбинации, которые вырабатывают у учащихся мышечную силу, устойчивость, координацию движений, выносливость, необходимую будущему **танцовщику силу воли**.

Современное поколение педагогов **классического танца** оснащено разнообразными теоретическими знаниями, многие педагоги имеют огромный практический опыт, будучи в прошлом **танцовщиками**. Тем не менее, начинающий педагог часто сталкивается с трудностями в работе с учениками.

В какой последовательности **изучать те**, или иные движения, сколько раз движение должно быть повторено в учебном примере, какие движения целесообразно сочетать в одной комбинации, как построить урок в целом – эти и многие другие вопросы встают перед начинающими педагогами.

**Методические советы**:

Педагогическая практика показала, что продуктивнее такой путь организации учебных занятий, когда основной материал программы **изучается** в первой половине учебного года. Сначала проучиваются движения и подготовка к ним в чистом виде, затем в несложных сочетаниях. Во втором полугодии уже разученные движения усложняются и комбинации становятся более сложными. Они более насыщенны и длительны, возрастает темп исполнения.

Каждая ступень обучения имеет свои особенности. Если в младших и средних **классах** закладывается фундамент **классического танца**, **изучаются** основные его движения, вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движения, то старшие **классы** являются качественно новой ступенью обучения. Здесь суммируются все приобретенные ранее знания и навыки, необходимые для **изучения** наиболее сложных движений **классического танца** в их законченной профессиональной форме.

Остановимся на одном из важных моментов в **классическом танце – позах классического танца**.

Позы **классического танца***(первый год обучения,10-11 лет)*

В хореографическом училище позы **классического танца** разучивают в первом **классе обучения***(в хореографические училища принимают с 10 лет)*

В Домах детского творчества, в **танцевальных студиях**, позы **классического танца** не разучивают на первых годах обучения. К разучиванию поз приступают на 4-5 году обучения, когда учащимся исполняется 10-11 лет.

К **изучению поз классического танца приступают**, усвоив правильную постановку корпуса, зная все позиции рук и ног, приобретя элементарные навыки координации движений. **Изучаются** позы обязательно перед зеркалом, чтобы иметь возможность видеть себя и исправлять ошибки.

В **классическом танце** сравнительно редко сохраняется фронтальное положение тела *(en face)*. Значительно чаще в нем встречается epaulement. Необходимость в нем возникает при **изучении port de bras и поз классического танца**.

Epaulement – положение тела, определяемое поворотом плеча. В **классическом танце** имеется два вида epaulement : epaulement croise и epaulement efface. Сначала **изучают epaulement croise**, так как уже по программе первого **класса** оно становится исходным положением для упражнений на середине зала. Epaulement efface допускается как исходное положение только при **изучении** поз effacee и ecartee. Для усвоения epaulement ученики должны сохранять его в пятой позиции на протяжении восьми, или шестнадцати тактов. Характер музыкального сопровождения плавный. Музыкальный размер 4/4, или 3/4

Также учащиеся обязательно должны знать план зала. Все 8 точек, чтобы правильно направлять тело и ноги, поворачивать голову.

В первом **классе позы croisee**, effacee и ecartee вперед и назад **изучают** с вытянутым на полу носком ноги. Поэтому в них нет той выразительности, которая присуща позам **классического танца**, исполняемым на 90°.

Позы **классического танца**, как правило, исполняют из исходного положения — epaulement croise. В первом **классе** сложные по построению позы effacee и ecartee сначала **изучаются** из исходного положения — epaulement efface.

Поза croisee вперед.

Исходное положение — epaulement croise, пятая позиция, правая нога впереди.

На раз и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, головой слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. На два и правая нога вытягивается вперед в направлении точки 8 плана **класса**, левая рука поднимается в третью позицию, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. На три и четыре поза croisee вперед сохраняется. На раз и второго такта левая рука раскрывается на вторую позицию, и на два и обе руки опускаются в подготовительное положение, а правая нога возвращается, по правилу battement tendu, в пятую позицию, заканчивая позу в исходное положение. На три и четыре исходное положение сохраняется.

Поза croisee назад.

Исходное положение — epaulement croise.

На раз и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. На два и левая нога вытягивается назад, в направлении точки 4 плана **класса**, левая рука поднимается в третью позицию, правая — открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. На три и четыре поза croisee назад сохраняется. На раз и второго такта левая рука раскрывается на вторую позицию, на два и обе руки опускаются в подготовительное положение, а левая нога возвращается в пятую позицию, заканчивая позу в исходном положении. На три и четыре исходное положение сохраняется.

Поза effacee вперед.

Исходное положение — epaulement efface, пятая позиция, правая нога впереди.

На раз и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти. На два и правая нога вытягивается вперед в направлении точки 2 плана **класса**, левая рука поднимается в третью позицию, правая — открывается на вторую позицию, голова поворачивается налево, взгляд соответствует повороту головы; корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровные раскрытые и опущенные плечи, слегка отклоняется назад. На три и четыре поза effacee сохраняется. На раз и второго такта левая рука раскрывается на вторую позицию, на два и обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, а правая нога возвращается в пятую позицию, заканчивая позу в исходное положение. На три и четыре исходное положение сохраняется.

Поза effacee назад.

Исходное положение — epaulement efface, правая нога впереди.

На раз и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти. На два, и, левая нога вытягивается назад в направлении точки 6 плана **класса**; левая рука поднимается в третью позицию; правая рука открывается на вторую позицию; голова, поворачиваясь налево,( слегка поднимается), взгляд следует за кистью левой руки; корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровные, раскрытые и опущенные плечи, направляется вперед, сообщая всей фигуре линию полета. На три и четыре поза effacee сохраняется. На раз и второго такта левая рука раскрывается на вторую позицию, корпус выравнивается, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью руки. На два и обе руки опускаются в подготовительное положение, левая нога возвращается в пятую позицию, и поза заканчивается в исходном положении. На три и четыре исходное положение сохраняется.

Поза ecartee назад.

Поза ecartee назад наглядно объясняет смысл термина ecartee — удаленный, обращенный в сторону. Поэтому **рекомендуется изучать** ее сначала в этом направлении.

Исходное положение — epaulement effacee, пятая позиция, правая нога впереди.

На раз и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти. На два и правая нога, усиливая выворотность, вытягивается в направлении точки 4 плана **класса**, правая рука поднимается в третью позицию, левая открывается на вторую позицию, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровность раскрытых и опущенных плеч, слегка наклоняется налево. На три и четыре поза ecartee назад сохраняется, обе ноги предельно натянуты и выворотны. На раз и второго такта правая рука раскрывается на вторую позицию. На два и обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, правая нога возвращается в пятую позицию вперед, и поза ecartee назад заканчивается в исходном положении. На три и четыре исходное положение сохраняется.

Поза ecartee вперед.

Исходное положение — epaulement efface, пятая позиция, левая нога впереди.

На раз и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу. На два и правая нога вытягивается в направлении точки 2 плана **класса**, правая рука поднимается в третью позицию, левая рука открывается на вторую позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровность раскрытых и опущенных плеч, слегка отклоняется налево, сообщая позе ecartee горделивую осанку. На три и четыре поза ecartee вперед сохраняется *(обе ноги предельно натянуты и выворотны)*. На раз и второго такта правая рука открывается на вторую позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо. На два и обе руки опускаются в подготовительное положение, нога возвращается в пятую позицию назад, и поза заканчивается в исходном положении. На три и четыре исходное положение сохраняется.

Работающая нога вытягивается в позу и возвращается в пятую позицию по правилам battement tendu.

С основными позами **классического танца** проходят и так называемые маленькие позы, сопутствующие ряду движений **классического экзерсиса**. В таких позах соблюдают характер и правила основных поз.

В маленькой позе croisee вперед руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются на раз и в первую позицию. На два и правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, левая рука сохраняет положение первой позиции, правая нога вытягивается вперед. На три и четыре поза croisee сохраняется. На раз,и два второго такта руки опускаются в подготовительное положение (левая — непосредственно из первой позиции, правая нога возвращается в пятую позицию. На три и четыре исходное положение сохраняется.

Маленькие позы croisee назад и effacee вперед и назад исполняют по тем же правилам, но с учетом характера каждой позы.

В маленькой позе ecartee назад руки, приоткрываясь за тактом, на раз и закрываются в повышенное (если указано повышенное подготовительное положение рук, то руки раскрываются в стороны обязательно на этом же уровне) подготовительное положение. На два и обе руки раскрываются в стороны, голова поворачивается налево, правая нога вытягивается к точке 4 плана **класса**, корпус, усиливая подтянутость, слегка отклоняется налево. На три и четыре поза сохраняется. На раз и два второго такта обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, правая нога возвращается в пятую позицию. На три и четыре исходное положение сохраняется. Маленькую позу ecartee вперед исполняют по тем же правилам, с учетом характера позы.

Позы **классического танца изучают** не менее двух или четырех раз с каждой ноги.

Характер музыкального сопровождения плавный, связный. При музыкальном размере в 4/4 движение исполняется на два такта. При музыкальном размере 3/4 — на четыре такта.

Список литературы:

- "Азбука **классического танца**" *(первые три года обучения)*

Н. Базарова\*В. Мей. Издательство *«Искусство»*, Ленинград, Москва, 1964 год

- "Там, где рождается танец"

А. А. Авдеенко, А. Г. Богуславская, С. Н. Головкина, В. В. Голубин, Н. П. Рославлева, Н. Ю. Чернова. Издательство *«Московский рабочий»* 1977 год

- "Уроки **классического танца в старших классах**"

С. Н. Головкина. Москва, Издательство *«Искусство»* 1989г