Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования г. Новосибирска

Детская школа искусств №28

***Методический доклад***

***на тему: «Методика изучения постановки корпуса, позиций рук и ног в классическом танце»***

Подготовила: преподаватель хореографии высшей квалификационной категории

Некрасова Татьяна Евгеньевна

Новосибирск – 2025г

**Введение**

Классическому танцу принадлежит особая роль в развитии хореографического искусства. Каждый участник танцевального коллектива, независимо от тог. В коллективе какого типа и жанра он занимается, осваивает основы классического танца. Практическое знакомство с этой высшей школой профессионализма необходимо танцовщику любого профиля для выработки исполнительских навыков, позволяющих ему овладеть различными танцевальными системами.

Основанный на строгом отборе и систематизации движений (закрепление позиции рук и ног, выворотность и натянутость ног, правильное положение корпуса и др.) классический танец обладает высокой мерой условности: открывающей перед ним неисчерпаемые образно – содержательные возможности. Как и музыка, классический танец способен передавать явления действительности в ключе поэтического обобщения, воплощать возвышенные и прекрасные состояния человеческой души, раскрывать сложный духовный мир героев балетных спектаклей.

Школа классического танца – строгая, веками отшлифованная система движений, обеспечивающая гармоничное развитие двигательного аппарата человека. Вырабатывая необходимые навыки исполнительской культуры, классический танец является действенным средством эстетического и нравственного воспитания участников.

Занятия классическим танцем – это целенаправленный труд, требующий предельной собранности, самоконтроля, дисциплины. Это процесс постоянного самосовершенствования, направлений к достижению красоты, отточенной правильности и выразительности движений. Овладение школой классического танца – это путь преодоление и открытий по которому ученика ведёт опытный наставник – специалист высокой квалификации, владеющий теорией и методикой преподавания классического танца.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы профессиональных навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук и головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса; укрепление физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координаций движений; развитие музыкальности, умение связывать движения с ритмом и темпом музыки.

На первом году обучения все движения рекомендуется выполнять в медленном темпе. Движения задаются в «чистом» виде или в простейших комбинациях.

Музыкальное сопровождение должно быть ясным по ритму, удобным для восприятия и вместе с тем подчёркивать характер музыки.

1. **Постановка корпуса**

Правильно поставленный корпус – залог устойчивости в классическом танце. Кроме того, правильная постановка корпуса облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в танце.

Постановку корпуса вырабатывают стоя лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала.

Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к станку, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях. Кисти рук свободно лежат на палке напротив плеч, не обхватывая её (большой палец, присоединенный к остальным, также лежит на поверхности палки). Пальцы соприкасаются между собой. Голову нужно держать прямо, взгляд направить вперёд. Корпус поставлен вертикально, желудок подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены, плечи свободно раскрыты и опущены вниз. Лопатки не соединяются. Мышцы ног напряжены, подтянуты, колени втянуты. Ноги в I позиции. Положение сохраняется до конца музыкальной фразы.

Подтянутость корпуса обеспечивает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым развитие выворотности.

Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком, это позволяет сохранить длительную устойчивость на полупальцах, на пальцах, на одной ноге в зафиксированной позе, позволяет не потерять устойчивость позы после большого прыжка, постановка корпуса важна в турах, пируэтах. Эти упражнения начинают изучать в I позиции, переходя ко II, III, V.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, характер музыкального сопровождения плавный, легатированный. Положение сохраняется от 8 до 16 тактов. Когда ученик стоит в III и V позиции, нужно следить за впереди стоящей ногой. Колени вытянуты.

**2. Позиции ног**

I, II, III, IV (как наиболее трудная, изучается последней). Музыкальное сопровождение 4/4, 3/4. В каждой позиции стоять 4 такта по 4/4 или 8 тактов 3/4.

В классическом танце 5 позиций ног. В I позиции обе ступни, соприкасаются пятками, развернуты носками наружу и образуют но полу прямую линию.

II позиция. Ступни находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

III позиция. Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

V позиция. Ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

IV позиция. В IV позиции ступни располагаются параллельно на расстоянии, равном длине стопы. Во всех пяти позициях ноги выворотные. При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упоры на большой палец недопустимы.

При изучении II и IV позиций следует распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью бедер и плеч.

Вначале позиции строятся произвольно. Позднее, когда battements tendus усвоены во всех направлениях, переход из одной позиции в другую исполняется через battement tendu. III, IV, V позиции изучаются поочередно с правой и левой ноги. III позиция, как более легкая, служит подготовкой к V. По усвоении V позиции необходимость в III на уроках отпадает.

IV позиция на середине, в отличие от остальных, требует особого положения рук и головы. Вначале IV позиция изучается en face позднее в e’paulement. Она образуется из V позиции. Исполнение позиций на протяжении целой музыкальной фразы закрепляется как навык и дисциплинирует ученика. Музыкальное сопровождение такое же, что и при постановке корпуса.

**3. Позиции рук**

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать корпусу и ногам при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных на полу и в воздухе и трудных прыжков.

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Позиции рук изучаются на середине зала с первых уроков. Прежде чем изучить позиции рук, надо усвоить положение кисти руки. Пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце приняты три позиции рук. Они изучаются на середине зала, при I полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

I позиция – дает направление рукам вперед.

II позиция – дает направление рукам в сторону.

III позиция – дает направление рукам вверх.

I позиция. Руки, сохраняя округлость, поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены, нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между пальцами такое же, как в подготовленном положении. Для I позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя, что очень важно в pirouettes, tours в воздухе, tours chaines, и других движениях. Во время больших прыжков I позиция является как бы трамплином перед раскрытием рук в какое-либо положение, помогает подтягивать корпус в момент взлета. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

III позиция. Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не шли вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения рук можно проверить: не поднимая головы нужно посмотреть наверх – глаза должны видеть мизинцы рук. Недопустимо заводить руки за голову назад.

Правильная третья позиция важна в профильном положении корпуса, лицо не должно закрываться руками.

II позиция. Руки раскрыты в стороны на высоте плеч, локтями назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю, положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции.

Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч. Плечи не поднимаются и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

4 такта 4/4, 8 тактов 3/4, 2 такта 4/4

I такт 4/4 – руки поднимаются в I позицию на 2/4;

2/4 – положение сохраняется.

II такт – руки поднимаются в III позицию;

2/4 – положение сохраняется.

III такт – опускаются в I позицию.

IV такт – опускаются в подготовительное положение.

I-II такты (3/4)

Руки поднимаются в I позицию;

III-IV – раскрываются во II позицию;

V-VI – возвращаются в I позицию;

VII-VIII – опускаются в подготовительное положение.

На 2 такта 4/4

2/4 – руки поднимаются в I позицию;

2/4 – руки поднимаются в III позицию;

2/4 – руки возвращаются в I позицию;

2/4 – руки опускаются в подготовительное положение.

Усвоив II позицию руки опускаются в подготовительное положение. Во время движения руки свободны, не напряжены в плечах, локтях и запястьях. Плечи в движении не участвуют, их сохраняют раскрытыми и опущенными.

Усвоив III позицию рук, изучают положение рук во время экзерсиса у палки, держась за палку одной рукой.

Встать у палки на расстоянии свободно согнутой и опущенной в локте руки, положить кисть на палку, не обхватывая ее, несколько впереди корпуса. Свободная рука принимает подготовительное положение, ноги нужно поставить в требуемую позицию, голову повернуть от палки. Из подготовительного положения правая рука поднимается в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в кисть правой руки. Правая рука раскрывается на II позицию, голова поворачивается направо, взгляд сопровождает кисть руки. При движении руки со II позиции в подготовительном положении, голова остается в повороте направо.

В дальнейшем голову можно немного опустить, взгляд провожает кисть руки в подготовительное положение и голова занимает положение в профиль. Движение руки в III позиции

|  |  |
| --- | --- |
| I такт 4/4 |  |
| раз – и,  два - и | из подготовительного положения правая рука поднимается в I позицию, голова в наклоне налево, взгляд в кисть правой руки; |
| три – и,  четыре – и | правая рука поднимается в III позицию, голова выпрямляясь, поднимается немного вверх, взгляд в кисть правой руки; |
| II такт 4/4 |  |
| раз – и,  два - и | правая рука раскрывается на II позицию, взгляд сопровождает кисть руки, голова поворачивается на направо; |
| три – и,  четыре - и | правая рука опускается в подготовительное положение, голова в повороте направо. |

Корпус подтянут, плечи остаются ровными, голова поворачивается свободно, шея не напрягается, рука движется точно против середины корпуса, другая рука на палке не меняет своего исходного положения. Характер музыкального положения плавный. Размер 4/4, 3/4.

В первом классе у палки и на середине зала упражнения начинаются с предварительного открывания рук на II позицию или в заданное положение. Preparation является подготовкой к движению (упражнению).

В первом полугодии первого класса первоначальное изучение preparation начинается на вступительный такт 4/4.

раз – и – рука поднимается в I позицию;

два – и – положение сохраняется;

три – и – рука отводится на II позицию;

четыре – и – положение сохраняется.

Затем без остановок.

Во втором полугодии и в следующих классах одна рука или обе руки делают preparation на затакт на 2/4, исполняемые аккордами.

|  |  |
| --- | --- |
| I/4 раз – и | руки (рука) поднимаются в I позицию, голова в наклоне к левому (или правому) плечу, взгляд в кисть руки; |
| I/4 два – и | руки (рука) отводятся на II позицию или в комбинированные положения. |

При исполнении preparation на 2/4 руки делают «вдох», т.е. приоткрываются. Из подготовительного положения руки начинают свое движение от пальцев, чуть разгибаясь в локте и снова возвращаясь в подготовительное положение.

После движения руки опускаются в подготовительное положение на заключительный такт 4/4 (первоначально, если руки открываются на 4/4), затем на два заключительных аккорда. В дальнейшем при исполнении ряда упражнений у палки и а середине зала руки начинают свое движение одновременно с работой ног на начало музыкальной фразы и заканчивают вместе с ногами на конец музыкальной фразы.

Упражнения для головы

Повороты головы направо, налево, опускания вниз вперед, запрокидывание назад. Целый поворот головы вправо, влево.

**Литература**

1. Базарова, Н.П. Классический танец [Текст] / Н.П. Базарова. – Санкт - Петербург: Искусство, 2011. – 289 с.
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца [Текст] / Н. П. Базарова, В. Мей. – Санкт - Петербург: Искусство, 2013. – 217 с.
3. Березова, Г.А. Классический танец в детских хореографических коллективах [Текст] / Г.А. Березова. – Киев: 2001. – 178 с.
4. Ваганова, А. Основы классического танца [Текст] / А. Ваганова. – Санкт - Петербург: Искусство, 2015. – 320 с., ил.
5. Громов, Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе [Текст] / Ю.И. Громов. – Санкт - Петербург: Искусство, 2000. – 168 с.