**МКОУ ДО «Курчатовская ДШИ»**

**методическая разработка**

**Методика преподавания и структура занятий классического танца на уроках хореографического отделения детской школы искусств**

подготовил преподаватель по классу хореографии Калашниковой Светлана Викторовна

**Курчатов 2017г.**

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………………….3

Специфика преподавания классического танца с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся………………………………………….4

Методические требования к построению занятий по классическому танцу……..7

Экзерсис у станка, на середине, Аdagio, Allegro……………………………………9

Пример урока классического танца………………………………………………..15

Заключение…………………………………………………………………………...19

Список использованной литературы………………………………………………20

2

**Введение**

Танец - вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенности искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела (выразительность движений, жестов, поз актера-танцовщика).

Исходные позиции для воспитания пластичности тела, развития его двигательной культуры создают танцевальные упражнения (экзерсис).

Учебная работа по классическому танцу и состоит в систематическом овладении элементами экзерсиса, то есть комплекса движений классического танца.

Экзерсис - это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности. Это освоение танцевальной техники, закладывающее основы выразительности движения. Экзерсис создает основной пластический фундамент. Он дает обучающемуся возможность гармонически развивать и совершенствовать двигательный аппарат.

В своем современном виде экзерсис - это отточенная, совершенная и унифицированная система элементов, упражнений и комбинаций, созданная в процессе длительного хореографического опыта. Все элементы классическго экзерсиса прошли естественный отбор. Выжили и вошли в состав экзерсиса действительно необходимые элементы, наиболее конкретно и целенаправленно развивающие и тренирующие психо-физический аппарат обучающегося.

Таким образом, предметом данного исследования является структура классического экзерсиса. Объект исследования - восприятие необходимости и целесообразности учащимися именно традиционного классического экзерсиса.

Цель исследования - выявить законы построения урока классического танца, изучить особенности психофизического развития учащихся в разных возрастных категориях и на основании этого выявить методику построения урока для каждой возрастной группы.

С помощью танца, в том числе классического, можно обеспечить такие условия для человеческой деятельности, которые помогают раскрыть человеку его творческий потенциал и нравственные возможности личности. Уроки хореографии в школе искусств с обязательным введением классического танца - не профессиональное обучение танцу, а обогащение мировосприятия учащегося, как важнейшего фактора развивающего обучения, формирование творческого потенциала человека 21 века.

3

**Специфика преподавания классического танца с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся**

Педагог-руководитель хореографического класса постоянно занимается эстетическим воспитанием детей, с тем, чтобы они были всесторонне подготовлены к художественному восприятию данного вида искусства. В основе этого воспитания лежит формирование любви к своей национальной культуре, народному творчеству, интересу и пониманию красоты окружающего мира, общения. Достижения физического совершенства должны быть тесно связанны с духовно развитой личностью. Все эти задачи воспитания неотделимы от возрастных и индивидуальных особенностей детей. В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока. Игра на уроке ритмики не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога - воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

При работе с детьми необходимо знать возрастные особенности, без которых невозможно верно определить содержание и направление обучения. Для детей старшего дошкольного возраста характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии. Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно - сосудистая система - все эти особенности требуют от педагога очень осторожного увеличения физических нагрузок и чередования быстрого темпа с медленным. У детей недостаточно развит анализаторный аппарат: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Несовершенно восприятие: дети не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве. Развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия - должно стать первоначальной задачей обучения.

Возрастными особенностями принято называть анатомо-физиологические и психические особенности характера того или иного возрастного периода. В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные - устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку и отличающие его от других. К 5-6 летнему возрасту дети способны заниматься хореографией, так как сформированность

4

структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако, следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного итого же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно и учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

Волнообразность темпов роста и развития определяют необходимость выделения нескольких возрастных периодов. Приблизительно до 10 лет мальчики и девочки растут одинаково, у девочек с 11-12 лет (более раннее наступление полового созревания), а у мальчиков с 13-14 лет темп роста ускоряется, и к 14-15 годам рост мальчиков и девочек почти одинаков.

В 8-9 лет у девочек наступает препубертатный период. У мальчиков он наступает в 10-13 лет. Костная система в младшем школьном возрасте еще окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому необходим следить за правильной осанкой и походкой.

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерно богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ педагогом наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Педагог применяет в своей работе наиболее целесообразные методы с учетом возраста детей, их специальной подготовки, уровня эмоциональной отзывчивости, наличия интереса к хореографическому искусству. Увлечение и вдохновение - источник интеллектуального роста личности. Интеллектуальное чувство - это та ниточка, на которой держится желание учиться. Если обучение сопровождается яркими и волнующими впечатлениями, познание становится крепким и необходимым. Занятия становятся интересными, и тогда ребенок видит результаты своих усилий в творчестве. Задача педагога - не дать угаснуть творческому интересу ребенка, всячески его развить и укреплять.

Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание том или ином упражнении. Важной задачей первых лет обучения хореографии является освоение азбуки классического танца. Развиваются выворотность ног, танцевальный шаг, правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость, легкий высокий прыжок, четкая координация движений. Все это - элементы, необходимые для дальнейшего развития техники и навыков. 5

Исходя из этих задач, целесообразно рекомендовать с самого начала обучения периодические посещения учениками вместе с педагогом уроков хореографии средних классов, для того, чтобы учащиеся получили представление о том, чем им предстоит заняться. На первом уроке целесообразно проводить беседу о танце, о его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений; рассказать о том, как дети должны себя вести, занимаясь классикой (реагировать на замечания, сделанные другому ученику, запоминать замечания и т. п.) На первых порах обучения урок следует строить так, чтобы добиться возможно большего разнообразия в чередовании и перемене упражнений - упражнения лицом к палке, переход на середину, возвращение к палке и т.п. Это необходимо для того, движения, а работали в состоянии сосредоточенного внимания. Кроме того, такой урок не будет однообразным и скучным.

«Показав и объяснив учащимся то или иное упражнение, необходимо указать на самое главное в его исполнении. Индивидуальный опрос учащихся - устный и с показом - необходимо проводить систематически. Кроме индивидуальных замечаний полезно останавливать класс во время исполнения того или иного упражнения и проверять правильность положения ног, корпуса, рук - одновременно у всего класса. Следует так же спрашивать ребят, в чем ошибка того или иного ученика и как ее надо исправить. Систематическое повторение с учениками пройденного материала тренирует и улучшает качество исполнения».

Показ педагогом всех движений должен быть точным и аккуратным, что особенно важно в младших классах. В противном случае, как показывает практика, учащиеся будут выполнять упражнение неряшливо и неточно.

Все французские термины преподавателю следует переводить на русский язык и систематически проверять усвоение их учащимися.

Для развития у учащихся выразительности, фантазии и артистичности следует на протяжении первых лет обучения (начиная примерно с конца первого месяца) практиковать простейшие этюды на смену настроения.

При музыкальном оформлении педагогу не следует считать вслух на уроке, т.к. это притупляет музыкальное восприятие ученика. Объяснив ученику, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать ему возможность вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только вначале обучения нового упражнения. Особенное внимание должно быть обращено на качество музыкального оформления урока начального обучения, необходимо остерегаться сведения его к сухому отбиванию такта-счета. Музыкальное оформление должно прививать учащимся эстетические навыки, осознанное отношение к музыкальному произведению - умение слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. Весь урок должен быть построен на музыкальном материале. Переходы от упражнений у палки к упражнениям в середине зала, а также поклоны при входе в класс и после окончания урока должны быть музыкально оформлены, чтобы дети привыкали организовывать свои движения согласованно с музыкой. Качество музыкального оформления уроков хореографии во время занятий классическим танцем в младших классах должно находиться на высоком уровне, т.к. именно здесь дети

6

знакомятся с музыкой в ее связи с движением.

Поэтому крайне важно дать учащимся с самого начала правильное представление о принципах и закономерностях этой связи.

«Последующие годы обучения - средние классы - наряду с развитием выносливости, силы и устойчивости воспитывают более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, которые должны быть не только пластичными и выразительными, но и активно участвовать в исполнении прыжков. Для достижения этого в уроки средних классов вводятся комбинации с различными, более сложными сочетаниями движений и связующие движения, например: pas de bouree, passe и т.д. В целях выразительности танца следует добиваться различия в исполнении основных и связующих движений. Задача последних - выделить основное движение упражнения. Однако слишком увлекаться комбинациями движений не следует. Главное - качество исполнения. Поэтому новые движения программы средних классов изучают обязательно в чистом виде. Если движение трудное, и достичь правильного исполнения сразу нельзя, изучают сначала его элементы. Только в этом случае движение будет по-настоящему усвоено. Как показывает наш опыт экзерсис у палки в средних классах полезнее исполнять (у палки) en face. Положение epaulement в какой- то мере затрудняет правильную постановку корпуса, а значит, и выработку устойчивости.

На середине зала, напротив, упражнение следует выполнять epaulement, это воспитывает танцевальность. Чередуя переходы из epauiement в en face и обратно, надо внимательно следить за правильностью поворотов корпуса и движений ног. Технические трудности в средних классах возрастают. Программу средних классов необходимо распределить с учетом возрастающих трудностей движений и обязательным учетом времени, необходимого для их усвоения. В комбинациях выделяется основное движение. Не следует перегружать комбинации большим количеством разных движений. Систематический тренаж. Точное выполнение методических правил - залог хорошего усвоения программы».

Музыкальное сопровождение упражнений классического танца на уроках хореографии в средних классах следует еще больше разнообразить. Характер музыкальных ритмов меняется в ходе занятий. Когда изучается новое движение или отдельные его элементы, ритм должен быть простым. В комбинациях же можно варьировать ритмический рисунок внутри такта, особенно в прыжках. Для слитности исполнения с музыкой, необходимо обратить внимание на подготовительное движение, на «затакт», помня при этом, что любой «затакт» определяет темп всего упражнения.

**Методические требования к построению занятий по классическому танцу**

Современные поколения педагогов классического танца оснащены разнообразными теоретическими знаниями, многие известные педагоги имеют свой практический опыт.

7

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 целесообразнее сочетать в одной комбинации, как построить урок в целом?

Эти и многие другие вопросы встают перед начинающими педагогами. Мы почти не знаем, как строили свои уроки, как добивались замечательных результатов знаменитые педагоги прошлого. История донесла до нас лишь описание методов преподавания К. Блазиса и один из уроков Ф. Тальони. Ученицы А.Я. Вагановой, конечно, хранят в памяти ее уроки, но лишь два урока полностью зафиксированы в ее книге “Основы классического танца” Уроки А.М. Мессерера могут лишь частично служить ориентиром для педагогов, так как они рассчитаны не на учащихся, а на артистов балета. Записи уроков многих других выдающихся педагогов (Вазем, Легата, Тихомирова, Собещанской), к сожалению, не систематезированы и не опубликованы и поэтому не могут быть достоянием педагогов наших дней. Единственным учебным пособием для педагогов служит уже много лет книга В.С. Костровицкой «100 уроков классического танца».

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе разносторонне развиваются мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie (приседание), постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате систематических тренировок фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость.

Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следует adagio u allegro. Навыки, приобретенные учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться систематическими тренировками, основанными на строгих методических правилах.

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

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

В первом классе в экзерсис у палки и на середине зала исполняется на всей ступне.

Во втором классе в экзерсис у палки вводится подъем на полупальцы, при этом первая половина комбинации исполняется на всей ступне, вторая на полупальцах, позже полностью на полупальцах.

В третьем и последующих классах экзерсис у палки и на середине зала исполняются полностью на полупальцах. Маленькое и большое adagio- также с максимальным применением подъема на полупальцы.

8

В младших классах рекомендуется подъем на низкие полупальцы, что дает большую возможность сохранять выворотность (еще не достаточно разработанную и закрепленную), за исключением preparation к турам и туров sur le cou-de-pied, исполняемых всегда на высоких полупальцах.

В средних и старших классах экзерсис у палки, на середине зала и adagio можно исполнять на высоких полупальцах, при этом необходимо следить за выворотностью ног, Учащимся с маловыворотными ногами следует ограниченно пользоваться подъемом на высокие полупальцы.

На высоких полупальцах значительно труднее сохранять выворотность опорной ноги, но при тренировке необходимо вводить их, так как ахиллово сухожилие, икроножная, ягодичная и треглавая (бедренная) мышцы активнее включаются в работу; сильнее развивается и укрепляется свод ступни, нога приобретает красивую законченную линию в больших позах, tours, pirouettes, tours chaines и в других движениях.

**Экзерсис у станка**

Экзерсис у станка содержит много трудных движений. Поэтому считается правильным рекомендовать ученикам возможность разогревать мышцы и связки ног до начала урока, особенно в средних классах. Для младших классов бывает достаточно обыкновенной разминки по кругу в начале урока. Это дает возможность вести работу у станка более эффективно.

На наш взгляд экзерсис у станка в младших и средних классах должен занимать примерно одинаковое время. Это объясняется тем, что если в средних классах увеличивается объем движений, то одновременно увеличивается и темп исполнения. А в младших классах мы, давая минимум движений, особое внимание обращаем на их проработку, что требует много времени.

В школе экзерсис у станка носит учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение. В тоже время именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые затем составляют основу экзерсиса на середине зала.

Существуют разные точки зрения на то, с какого движения следует начинать урок классического класса. Одни (эта традиция идет от Блазиса, и к ним принадлежала А. Ваганова) считают, что начинать экзерсис у станка надо c plie. Другие педагоги начинают урок с ballement tendu, так делал,в частности, известный педагог Н. Легат.

В данной работе мы предлагаем экзерсис у станка, на середине, adagio u allegro.

9

Первое упражнение- plie во всех позициях. В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело танцовщика подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), поэтому рационально начинать урок с приседаний.

Второе упражнение -battements tendus, соединенные с battements jetes,-в котором приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

Battement tendus jetes органически связаны с battements tendus, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения по сравнению с battements tendus, ускоряется в два раза.

Третье упражнение- ronds de jambe par terre(в средних и старших классах соединяются с большими ronds de jambe jete).

Grand rond de jambe jete- это усложненное продолжение ronds de jambe par terre, исполняемое энергичным броском ноги на 90?.

Оба эти движения, наиболее эффективные во всем экзерсисе, выполняют общие (но различные по степени сложности) функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

В заключение 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 tours и повороты.

Четвертое упражнение- battements fondues. Это первое движение, в котором опорная нога поднимается на полупальцы, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе.

Fondus вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Это движение можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

К battements fondues присоединяются frappes и doubles frappes, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стакатто).

Пятое упражнение- ronds de jambe en l Мair, разрабатывающие подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность

Ronds de jambe en l Мair- круговые движения ноги в воздухе на высоте 45?- могут комбинироваться с tours sur le cou-de pied и petits battement sur le cou-de-pied. Здесь также происходит переключение работы мышц и связок. Рекомендуется исполнять ronds de jambe en l Мair и на 90?; оно вырабатывает силу бедра и подготавливает ногу к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте. 10

Шестое упражнение- petits battement sur le cou-de-pied- вырабатывает быстрое, свободное владение нижней частью ноги (от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части. С battement sur le cou-de-pied можно комбинировать tours и повороты.

Седьмое упражнение-battements developpes. Это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90? и выше и требует всесторонней подготовки.

Developpes 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 бедер необходима при толчке от пола мягкого полуприседания после прыжка.

Восьмое упражнение, завершающее экзерсис,- grands battements jete (большие батманы).

Они развивают шаг значительно активнее, чем developpes: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Подводя итог проучивания экзерсиса у станка, мы видим, что каждое упражнение вносит в работу мышц, тазобедренного и коленного суставов новое дополнение: вводится подъем на полупальцы, комбинации становятся более сложными, в ряде движений ускоряется темп (например: ronds de jambe en l Мair, petit battement sur le cou-de-pied и т. п. сначала исполняются четвертями, затем на восьмые шестнадцатые доли).

Большая нагрузка падает в экзерсисе и на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела.

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклон, перегиба или поворота требует комбинация.

В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Постановка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на второй позиции.

В конце экзерсиса полезно дать комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности, усложняя его port de bras.

Большая нагрузка подает на экзерсисе на опорную ногу, сильно втянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела.

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегибы или поворота требует комбинация.

11

В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Подготовка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на 2 позиции. Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки. Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение, закрепить пройденное, постоянно стремиться и добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений. Медленный темп дает возможность достичь этого. Но строить весь экзерсис в медленном темпе нельзя. Помимо чередования медленного и быстрого темпов, полезно иногда выполнить комбинацию сначала в медленном, а затем повторить ее в быстром темпе.

Не рекомендуется во время экзерсиса у станка делать большие паузы между упражнениями.

Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - это сила мышц и выносливости. Некоторые педагоги останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят на нет эффективность исполненных до этого упражнений. Эффективнее объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения. А также в паузе после окончания экзерсиса у станка.

**Экзерсис на середине**

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, т.к. следует сохранять выворотность ног и равновесие тела без палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух или на одной ноге, равные бедра 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, следуя за правильностью формы и положения ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

В первом классе экзерсис на середине класса идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Во втором - в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes.

В третьем классе к plie в позициях прибавляются demi rond de jambe developpe и большие позы.

С четвертого класса перед экзерсисом рекомендуется делать несложное по форме adagio (не более восьми тактов по 4/4), соединяя его в комбинации с battements tendus и jetes и заканчивая маленькими tours sur le cou-de-pied.

12

В средних и старших классах количество упражнений можно сокращать за счет соединения движений. Комбинации становятся сложнее и разнообразнее.

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать с battements tendus, jetes, fondus и большие battements.

Rond de jambe par terre, rond de jambe en l Мair и petit battement sur le cou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

**Adagio**

Танцевальную фразу, состоящую из различных видов developpe, медленных поворотов в позах (tour lent) , port de bras, всевозможных renverse, grand fouette, tours sur le cou-de-pied и tours в больших позах, принято называть adagio.

Движения adagio изучаются постепенно. В младших классах adagio состоит из простейших форм releve lent на 90?, developpe, port de bras, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне.

В средних классах adagio усложняется поворотами в больших позах; длительной устойчивостью на полупальцах в позах на 90?, preparation к tours и tours в больших позах; tours sur le cou-de-pied, переходами из позы в позу и т. п. Темп adagio, по сравнению с младшими классами ускоряется.

В старших классах понятие adagio приобретает условный характер, так как оно может исполняться не только в умеренном темпе, но и ускоренном и отличается в построении тем, что в него включается больше вращательных движений, tours, renverse, fouette и некоторый прыжки.

Это уже не типичное adagio: ускоренный темп и динамичность приближают его к allegro, подготавливают тело к pas allegro.Значение adagio чрезвычайно велико: оно объединяет ряд движений в одно гармоничное целое, развивает и укрепляет правильную форму движений классического танца.

Если в младших классах adagio вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом (при переходах из позы в позу) 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, подводит итог всесторонней технической подготовке.

В мужском сценическом танце, в противоположность женскому, adagio, как танцевальная форма не встречается, но его изучение одинаково необходимо как в женском, так и в мужском классе, потому что оно неразрывно связано с прыжками, в первую очередь с большими, и придает им правильную форму.

Из всех разделов урока adagio включает в себя наибольшее количество разнородных движений и представляет особую трудность для правильного

13

музыкально-хореографического построения. Маленькое adagio строится на музыкальную фразу не менее чем на четыре такта по 4/4 или на восемь и двенадцать тактов. Большое - от двенадцати до шестнадцати тактов. Для построения adagio нужны четкий метр, ритм, темп и соблюдение квадратности.

Сильные движения (tous в больших позах, grand fouette, renverse, tours sur le cou-de-pied и ряд других движений, которые в adagio следует выделить) начинаются на сильные доли такта, на первую или третью четверти четырехдольного размера. При других музыкальных размерах также на сильные доли. Если перечисленные движения падают на слабые доли такта (вторые и четвертые), они нарушают единство музыкально-хореографического построения.

На слабые доли должны падать, главным образом, связующие и вспомогательные движения: pas de bourree, все виды passй и. п.

**Allegro**

Прыжки самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и adagio, непосредственно, связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но 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 силы бедра. Самое же главное - уметь в момент отталкивания от пола с plie сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь рукам и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на, demi plie.

В первом классе, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось выше, приобретается постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т. д., после чего начинается работа над прыжками.

Лицом к палке проучиваются прыжки на 1,2 и 5 позициях (temps releve). Далее следуют changement de pied, echappe, assemble и jete и т. д. Каждый прыжок изучается лицом к палке не более двух недель, затем он исполняется на середине зала.

Во всех классах первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенный; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.

Дальше следуют технически трудные большие прыжки: saut basque, cabriole и т. д. (в старших мужских классах они усложняются заносками, двойными поворотами и tours в воздухе). Затем исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками. 14

Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков.

**Пример урока классического танца для первого класса хореографического отделения ДШИ (9-10 лет)**

Экзерсис у палки

1. Demi-pliй. Музыкальный размер 4/4.

По два demi-pliйs в I, II, III, IV и V позициях на 2 такта каждое.

2. Battements tendus с V позиции. 16 тактов по 2/4.

По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2/4 каждое.

3. Battements tendus doubles с V позиции (с опусканием пятки во II позицию). 8 тактов по 4/4.

На первую четверть работающая нога вытягивается в сторону носком в пол, на вторую четверть нога опускается во II позицию на всю ступню, на третью четверть подъем и пальцы ноги вытягиваются, на четвертую четверть нога закрывается в V позицию. Движение повторяется восемь раз.

4. Battements tendus jetйs с V позиции. 16 тактов по 2/4.

Исполняются слитно: на первую четверть -- бросок ноги на 45°, на вторую четверть возвращение ноги в исходную V позицию.

По четыре battements tendus jetйs вперед, в сторону и назад, на 2/4 каждое, и на четыре такта -- relevй lent на 45° в сторону II позиции.

5. Ronds de jambe par terre. Музыкальный размер 4/4.

En dehors: на первую четверть работающая нога с I позиции вытягивается вперед и фиксирует эту точку; на вторую четверть проводится в сторону и также фиксирует точку; на третью четверть проводится назад, фиксирует точку; на четвертую четверть ставится в I позицию.

15

Движение повторяется четыре раза, затем исполняется в том же музыкальном размере на 4/4 каждое, но плавно, без остановок -- вперед, в сторону и назад. То же самое повторяется en dedans. В заключение упражнения исполняется простейшее port de bras, на два такта по 4/4.

6. Battements soutenus в V позицию. 8 тактов по 4/4.

Исполняется по два раза во всех направлениях. На первую и вторую четверти работающая нога вытягивается в заданном направлении носком в пол, по правилам battement tendu; одновременно на опорной ноге опуститься на demi-pliй. На третью и четвертую четверти работающая нога возвращается в V позицию, опорная вытягивается.

7. Battements frappйs во всех направлениях. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение -- работающая нога вытянута в сторону, носком в пол. На первую четверть нога сгибается в колене и ударяет опорную ногу sur le cou-de-pied впереди; на вторую четверть вытягивается вперед, носком в пол, на третью и четвертую четверти это положение сохраняется. Затем то же самое исполняется в сторону, назад и в сторону. Комбинация повторяется от восьми до шестнадцати раз.

8. Battements doubles frappйs. 8 тактов по 4/4.

Исходное положение -- работающая нога вытянута в сторону, носком в пол. На первую четверть нога сгибается в колене, ударяет опорную sur le cou-de-pied впереди; на вторую четверть приоткрывается п переносится sur le cou-de-pied сзади; на третью четверть вытягивается в сторону, носком в пол, на четвертую четверть положение сохраняется. Следующее double frappй исполняется с ударом sur le cou-de-pied сзади и переносом работающей ноги sur le cou-de-pied вперед. Движение повторяется восемь раз.

9. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по 2/4.

На два вступительных аккорда работающая нога вытягивается в сторону, носком в пол, одновременно рука из подготовительного положения поднимается в I позицию. На следующие два аккорда нога сгибается и ставится sur le cou-de-pied вперед, одновременно рука открывается на II позицию. Первый такт: нога приоткрывается в сторону II позиции и сгибается sur le cou-de-pied сзади; второй такт: нога приоткрывается в сторону II позиции и сгибается sur le cou-de-pied впереди. Движение повторяется восемь раз.

10. Grand pliй в I, II, III и V позициях. Музыкальный размер 4/4.

По два grands plies во всех перечисленных позициях исполняются на 2 такта каждое.

11. Подготовка к ronds de jambe en l'air. Музыкальный размер 4/4.

Исполняется лицом к палке. Исходное положение -- работающая нога открыта в сторону на 45°. Первый такт: нога сгибается в колене и подводится носком к

16

середине икры опорной ноги; второй такт: нога вытягивается в сторону на 45°.

Движение повторяется от четырех до восьми раз. Несколько позднее это упражнение разучивается на один такт 4/4.

12. Battements relevйs lents на 90° в сторону II позиции. 8 тактов по 4/4.

Исполняется лицом к палке. Первый такт: работающая нога из I или V позиции поднимается в сторону на 90°; второй такт -- положение сохраняется; третий такт: нога опускается в исходное положение I или V позиции; четвертый такт -- остановка в позиции. Движение повторяется два раза.

13. Relevй на полупальцах в I, II и V позициях. Музыкальный размер 4/4.

Исполняется лицом к палке. Первый такт: на первую четверть-- demi-pliй; на вторую подняться на полупальцы; третья и четвертая четверти положение сохраняется. Второй такт: на первую и вторую четверти опуститься на demi-pliй; на третью и четвертую четверти вытянуть колени. Упражнение повторяется по четыре раза в каждой позиции.

Экзерсис на середине зала

1. Demi-pliй. Музыкальный размер 4/4.

По два demi-pliйs в I, II, III, IV и V позициях, на 2 такта каждое.

2. Battements tendus с V позиции. 16 тактов по 4/4.

По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на 4/4 каждое.

3. Battements tendus jetйs с I позиции в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Восемь battements tendus jetйs, на 2/4 каждое.4. Demi-rond de jambe par terre. 16 тактов по 4/4.

En dehors. Первый такт: на первую четверть работающая нога вытягивается вперед; на вторую четверть проводится в сторону; на третью четверть закрывается в I позицию, на четвертую положение сохраняется. Второй такт: исполняется вторая половина rond de jambe par terre en dehors. Движение повторяется четыре раза, затем исполняется en dedans.

5. Изучение йpaulement croisй и effacй в V позиции.

6. Позы croisйe и effacйe вперед и назад. Музыкальный размер 3/4 (вальс).

Поза croisйe вперед.

V позиция йpaulement croisй, правая нога впереди. Первый и второй такты: руки поднимаются в I позицию. Третий и четвертый такты: левая рука поднимается в III позицию, правая открывается на II позицию, голова поворачивается направо. Пятый и шестой такты: правая нога вытягивается croisй вперед, носком в пол. Седьмой и восьмой такты положение сохраняется. Следующие четыре такта поза сохраняется. Тринадцатый и четырнадцатый такты: левая рука раскрывается на II

17

позицию. Пятнадцатый и шестнадцатый такты: руки опускаются в подготовительное положение, одновременно правая нога закрывается в V позицию.

Точно так же изучается поза croisйe назад и поза effacйe вперед и назад.

7. I port de bras. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение --V позиция йpaulement croisй, правая нога впереди, руки в подготовительном положении. Первый такт: на первую и вторую четверти руки поднимаются во II позицию; па третью и четвертую четверти опускаются в подготовительное положение.

8. II port de bras. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение -- V позиция йpaulement croisй, правая нога впереди; левая рука на III позиции, правая на II.

Первый такт: на первую и вторую четверти левая рука открывается на II позицию, на третью и четвертую четверти левая рука опускается в подготовительное положение, правая поднимается в III позицию. Второй такт: на первую и вторую четверти руки соединяются в I позиции; на третью и четвертую четверти раскрываются в исходное положение.

Движение повторяется четыре раза.

Следует отметить, что далее в примерах комбинаций, в позах, подразделяемых на большие и маленькие, не указываются подробно положения рук, хотя варианты позиций рук и поворотов головы в позах существуют. Они применяются по заданию педагога после того, как изучены основные положения.

Во всех больших позах руки могут находиться: одна в III позиции, другая на II; одна в I позиции, другая в III или обе руки в III позиции.

В маленьких позах положения рук варьируются в I и II позициях.

В позах арабеск на 90° и на 45° -- так называемые полуарабески -- также могут быть различные положения рук, но во всех позах варианты позиций рук должны зависеть от изменений в положениях корпуса, его наклонов или небольших перегибов.

Разграничение поз на маленькие и большие, их соответствие маленьким па, исполняемым на 45°, и большим па на 90° придает танцу разнообразный художественный рисунок.

18

**Заключение**

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Дети стремятся увидеть это на балетных спектаклях, в художественных альбомах, видеофильмах. Последующие их самостоятельные мнение и суждение порой заслуживают уважения. Занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Это гармоничное занятие привлекает и детей, и родителей. Ребенок, владеющий балетной осанкой, восхищает окружающих. Но ее формирование - процесс длительный, требующий многих качеств от детей. Все по телевизору видят уже готовое идеальное упражнение, но никто не знает каким трудом это все нам достается. Дисциплинированность, трудолюбие и терпение - те свойства характера, которые необходимы не только в хореографическом классе, но и в быту. Эти качества годами воспитываются педагогами-хореографами и определяют успех во многих делах. Для одних людей тренировка - пытка. Для других - шанс стать еще лучше.

Педагогу важно применять в своей работе наиболее целесообразные методы с учетом возраста детей, их специальной подготовки, уровня эмоциональной отзывчивости, наличия интереса к хореографическому искусству. Тем не менее, методически правильная педагогика в экзерсисе состоит в необходимости добиваться правильного и профессионального исполнения.

При составлении грамотных программ обучения и отборе необходимых и доступных составу обучающихся танцевальных элементов и достижении профессионализма в их исполнении экзерсис должен сыграть основную роль в формировании высокого качества танцевально- двигательных навыков и профессиональной танцевальной техники.

19

**Список использованной литературы**

1. Базарова Н. Классический танец - М., Искусство, 1975

2. Васильева - Рождественская М. «Историко- бытовой танец». Издательство «Искусство»,1987.

3. Гальперин С.И. «Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены» М.; 1974.

4. Головина С.Н. Уроки классического танца в старших классах - М.: Искусство, 1989

5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца - М., 2000

6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца - Л.: Искусство, 1976

7. Панасюк Н.Б. Методические основы проведения уроков классического танца - Ярославль, 2000

8. Станкин М.И. «Психолого- педагогические основы физического воспитания». Издательство «Просвещение», 1987.

9. Ярмолович Л. Классический танец - Л.: Музыка, 1986

20