

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
города Нижневартовска
«Детская школа искусств №2»

ПРИНЯТО

Методическим советом
Протокол №5 от
07.04.22 г.

Методические рекомендации

«Позы классического танца»

Автор-составитель:
Преподаватель хореографических дисциплин
МАУДО г.Нижневартовска «ДШИ №2»
Стребкова Алена Николаевна

г. Нижневартовск, 2022 год

Содержание

Пояснительная записка

1. Значение позы в классическом танце.
2. Малые и большие позы классического танца.
3. Особенности требующие внимания педагога при исполнении поз классического танца.
4. Методы изучения поз классического танца.
5. Список литературы.

Приложение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Уроки классического танца – это необыкновенно трудоемкая и сложная учебная работа, наполненная бесконечно повторяемой отработкой каждого пройденного и вновь изучаемого движения. Классический танец по праву считается главным в процессе подготовки специалистов-хореографов любого профиля. И это закономерно, поскольку классический танец и его школа являются единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела.

Современное поколение педагогов классического танца обладает разнообразными теоретическими знаниями, многие имеют практический опыт, будучи в прошлом танцовщиками, но сталкиваются с трудностями при выборе приёмов методики изучения поз.

Актуальность методических рекомендаций заключается в том, что в ней структурирована последовательность и методы изучения поз классического танца, обозначены особенности техники исполнения.

Методические рекомендации направлены на оказание методической помощи педагогам-практикам в изучении поз классического танца, которые способствуют усовершенствованию стандартов преподавания хореографии, сохранению и продолжению традиций балетной школы.

Методические рекомендации разработаны на основе личного опыта для использования специалистами в рамках дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество" с 8-летним сроком обучения

1. Значение позы в классическом танце.

Движений классического танца великое и множество, но основная его «речевая единица» - это **поза** во всем своем хореографическом и композиционном многообразии. Поза классического танца пластически усиливает, укрупняет, возвышает, доводит до необычайной виртуозности природные движения тела танцовщика. Она дает искусству классического танца исключительно стройные, емкие и гибкие средства выражения. Например, при исполнении одной только позы *arabesque*, не нарушая ее хореографического строя, можно выразить самые различные по характеру сценические действия - от тонкой светлой лирики до глубокого драматизма.

Поза классического танца отличается исключительным разнообразием приемов исполнения. Она может входить как основной или дополнительный элемент в то или иное движение, может исполняться медленно и быстро, фиксироваться длительно и кратко,

усиливать или ослаблять динамику движения. Поза может быть исполнена в малой или большой форме, на полу и в воздухе, без поворота, с поворотом, вращением, с заноской, кабриолем и т.д.

Позы могут соединяться одна с другой в целую хореографическую композицию при помощи самых различных приемов связи. И если эта композиция исполняется осмысленно, вдохновенно, музыкально и технически совершенно, тогда **поза**, превращаясь в живой, выразительный жест танца, способна передать различные образы, чувства, стремления и переживания человека.

Таким образом, **поза** классического танца - это своего рода жест, вытекающий из осмысленного и выразительно выполненного действия, но жест такой, в котором принимает участие все тело танцовщика, а не только одна или две руки, обычно сопровождающие нашу речь для придания ей большей выразительности.

2. Малые и большие позы классического танца.

Малые позы

Приступать к изучению малых поз можно, лишь когда учащиеся достаточно хорошо усвоят постановку головы, рук, корпуса, ног и приобретут элементарные навыки координации движений, при помощи которых будут выполняться эти позы. Также учащиеся должны знать план зала, чтобы правильно направлять корпус, ноги и голову. Изучаются позы обязательно перед зеркалом, чтобы иметь возможность видеть себя и исправлять ошибки.

К основным позам в классическом танце относятся следующие: *croisee*, *effacee*, *ecartee* вперед и назад, *arabesques*.

Изучаются малые позы с отведением ноги приемом *battement tendu* вперед, назад и в сторону.

Малая поза croisee вперед (рис.1)

Малая поза croisee назад (рис.2)

Малая поза effacee вперед (рис.3)

Малая поза effacee назад (рис.3)

Малая поза ecartee вперед (рис.3)

Малая поза ecartee назад (рис.4)

Первый arabesque (рис.4)

Второй arabesque (рис.4)

Третий arabesque (рис. 5)

Четвертый arabesque (рис.5)

Чтобы правильно усвоить характер позы, сначала она изучается на середине зала, затем у палки.

Сложные по строению позы *effacee* и *ecartee* предварительно изучают из исходного положения *epaulement effacee*.

Все позы изучаются в медленном, плавном темпе на четыре такта 4/4, два такта 4/4, один такт 4/4, восемь тактов 3/4, четыре такта 3/4. Позы выполняются не менее 2-4 раз с каждой ноги.

Большие позы

Большие позы классического танца по своему строению отличаются от малых тем, что нога в них отводится на 90⁰ приемами *battement releve lent*, *battement developpe* или *jete*. И, разумеется, тем, что выполняются они в более крупном пластическом рисунке и более трудной технике движения.

К изучению больших поз можно приступать только обладая полноценной физической подготовкой. Изучение больших поз на слабых ногах и с неотчетливой техникой движения бессмысленно. В дальнейшем большие позы будут выполняться с поворотами, вращением и прыжком. Все это обязывает преподавателя фундаментально готовить своих учеников к изучению больших поз, которые являются основным пластическим средством искусства классического танца.

Начинать изучение больших поз необходимо приемом *battement releve lent*, позже *battement developpe*.

Чтобы правильно усвоить характер позы, сначала она изучается на середине зала, затем у палки.

Выполняются позы в медленном, плавном темпе на два такта 4/4 размера.

Большая поза croisee вперед (рис.6)

Большая поза croisee назад (рис.6)

Большая поза effacee вперед (рис.6)

Большая поза effacee назад (рис.6)

Большая поза ecartee вперед (рис.6)

Большая поза ecartee назад (рис.7)

Первый arabesque (рис.7)

Второй arabesque (рис.7)

Третий arabesque (рис.7)

Четвертый arabesque (рис.7)

Также к большим позам классического танца относится поза *attitude* - поза с отведением полусогнутой ноги назад или вперед на 90^0 в положении *croisee* или *effacee*. Ввиду особой трудности выполнения этой позы разучивать ее рекомендуется вначале назад, лицом к станку, за который обучающиеся должны держаться обеими руками. При этом работающая нога поднимается назад приемом *releve lent*, и достигнув высоты 90^0 , сгибается до нужной величины тупого угла.

Когда это движение будет усвоено, можно поднимать ногу на высоту 90^0 и одновременно сгибать ее. При исполнении надо обращать внимание на то, чтобы колено согнутой ноги не опускалось и не отводилось в сторону, а подъем и пальцы были вытянуты.

Когда обучающиеся хорошо усвоят и почувствуют правильное положение согнутой сзади ноги, можно переходить к исполнению *attitude*, держась одной рукой за станок. Свободная рука при этом поднимается в III позицию, голова поворачивается в сторону руки.

Затем выполнять эту позу нужно на середине зала, причем *attitude croisee* проходят сразу в должном *epaulement*, а *attitude effacee* - вначале в профиль, а потом в *epaulement*.

Attitude вперед также изучается вначале у станка, держась одной рукой за палку, свободная рука одновременно с ногой поднимается в III позицию.

Attitude croisee назад (рис.7)

Attitude effacee назад (рис.7)

Attitude croisee вперед (рис.7)

Attitude effacee вперед (рис.7)

3. Особенности требующие внимания педагога при исполнении поз классического танца.

Позы классического танца выполняются в определенном, строго установленном пространственном рисунке и состоят из самых различных положений **головы, рук, корпуса и ног**.

Прежде всего надо отметить, что **в позах** классического танца все повороты и наклоны **головы** являются, в сущности, ведущими по отношению ко всей фигуре исполнителя. Особенно важно направление взгляда, именно **взгляд** танцовщика полнее и яснее раскрывает внутреннюю жизнь воплощаемого им образа. И как бы не были согласованы движения головы, рук и корпуса, без соответствующей устремленности взгляда поза классического танца не может быть вполне законченной и выразительной.

Руки, начиная от плеча и кончая пальцами активно действуют при исполнении поз классического танца, но именно кисть руки, подобно взгляду, придает необходимую осмысленность и пластическую завершенность.

Корпус в позах классического танца также принимает активное участие и имеет свои пластические особенности. Если в положениях головы определяющим является направленность взгляда, а в движении рук - кисти, то в движениях корпуса наиболее выразительны плечи. Положение рук и головы, не подкрепленное и не дополненное соответствующим поворотом корпуса (*epaulement*) или его наклоном, не может быть достаточно выразительным и целеустремленным.

В позах классического танца обе **ноги** принимают самое активное участие. Бедро, колено, щиколотка, подъем и пальцы раскрытой ноги подчеркивают направленность поступательного движения всей фигуры танцовщика. Наиболее заметная роль принадлежит стопе, которая дает пластическую завершенность всей рабочей ноге. Если стопа по технике движения недостаточно хорошо «воспитана», значит, исполняемая поза не будет отличаться филигранной отточенностью и законченностью хореографического рисунка. Недотянутый подъем и пальцы, расслабленный голеностоп придают ноге, а следовательно и всей позе, техническую и пластическую незавершенность. Разумеется обе ноги должны работать выворотом, колено и бедро удерживаться правильно.

Совершенно очевидно, что физические действия верхнего и нижнего пояса тела танцовщика различны, но едины по своей пластической направленности.

Поэтому в учебной работе крайне важно постигать не только правильное построение позы, но и чувство танца, которому свойственна живая поступательная устремленность всей фигуры исполнителя.

4. Методы изучения поз классического танца.

Основными методами изучения поз классического танца являются **практический, словесный и наглядно-иллюстративный.**

Первостепенным методом изучения является **метод практического (наглядного) показа.**

При использовании данного метода преподаватель должен придерживаться следующих принципов:

- *принцип завершенности*, т.е. изучаемая поза классического танца должна демонстрироваться педагогом в целостном, законченном виде;
- *принцип музыкальности* - движение исполняется соответственно заданному музыкальному размеру. Музыкальная раскладка позволяет четко исполнить ту или иную позу и показать особенности её музыкального исполнения;
- *принцип последовательности* связан с тем, что для осознания учениками особенностей исполнения изучаемой позы классического танца, нужно придерживаться определенной последовательности: от простого к сложному.

Словесный (вербальный) метод является как самостоятельным методом, так и сопутствующим. В первую очередь словесная информация подготавливает, а затем и сопровождает практический показ. Педагог использует речь для характеристики движения, просчитывает музыкальную раскладку, создает образ.

Наглядно-иллюстративный метод делает учебный процесс более эмоциональным, динамичным, привлекательным. Наглядность дает возможность увидеть образец, модель, пример. Здесь можно использовать различный подсобный материал (учебные пособия, схемы, фотографии, видео).

5. Список использованной литературы

1. А.Я. Ваганова «Основы классического танца»
2. В. Костровицкая, А. Писарев «Школа классического танца»
3. В.А. Звездочкин «Классический танец»
4. Н.Базарова, В. Мей «Азбука классического танца»

Приложение



рис.1

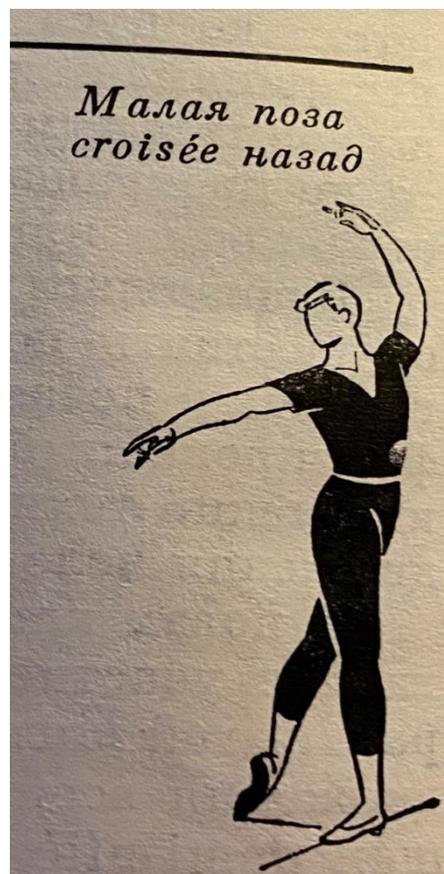
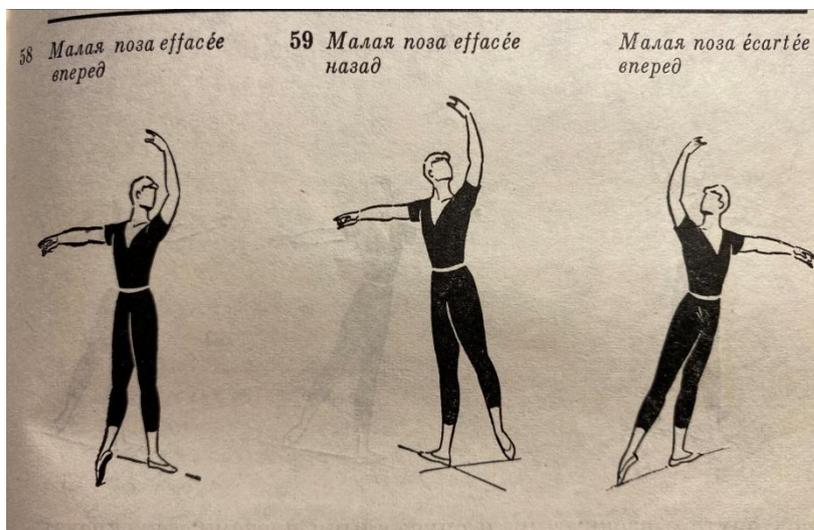


рис.2



66 Большая поза *croisée*
вперед



67 Большая поза *croi-*
sée назад



Большая поза *effacée*
вперед



69 Большая поза *effacée*
назад



Большая поза *écartée*
вперед



рис. 6

71 Большая поза *écartée* назад

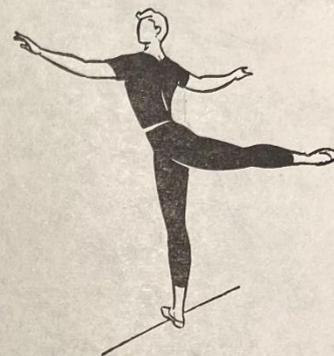


72 Первый *arabesque*



Второй *arabesque*

73



74 Третий *arabesque*



Четвертый *arabesque*

75



76 *Attitude croisée* назад



77 *Attitude effacée* назад



78 *Attitude croisée* вперед



Attitude effacée вперед

79



рис. 7