

**Львівський державний університет фізичної культури**

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ПОВІТРЯНІ ПІДТРИМКИ У ДУЕТНО-СЦЕНІЧНОМУ ТАНЦІ**

Лекція для студентів V курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія  
з дисципліни «Методика дуетного танцю» (2 год.)

**Розробив: доцент,  
канд..наук з фіз. вих. Осадців Т.П.**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**  
на засіданні кафедри  
хореографії та мистецтвознавства  
Протокол № 1 від «31» серпня 2018 р.  
Зав. кафедри: проф., к. п. н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів 2018

## **Тема: Повітряні підтримки у дуетно-сценічному танці.**

### **План:**

1. Значення підтримок у дуетному танці.
2. Використання акробатичних підтримок в хореографії.
3. Профілактика травм та страхів при виконанні повітряних підтримок.
4. Особливості виконання повітряних підтримок.

В сучасній хореографічній освіті предмет «Підтримка в дуетному танці» є однією зі спеціальних дисциплін. У процесі навчання учні опановують техніку різноманітних підтримок та набувають навиків сценічного спілкування. При вивченні прийомів повітряної підтримки партнери повинні виробляти почуття взаємного темпу. Темп визначає ступінь швидкості руху. У балетному дуеті існує внутрішній взаємний темп партнерів, він досягається технічною злагодженістю, підготовленістю і повинен цілком підкорятися музичному темпу.

Відомості по техніці виконання підтримок можна знайти в підручнику М.М.Серебренікова «Підтримка в дуетному танці», де автор в трьох частинах пояснює техніку партерної підтримки, повітряної підтримки та дає приклади уроків на кожен рік навчання.

Багато балетмейстерів своєю творчістю розвили та доповнили дуетний танець: виконавча майстерність досягнула віртуозності, засоби акробатичної підтримки застосовуються балетмейстерами в дуетах та ансамблях як спосіб виразності, в балетних спектаклях танці з підтримками несуть більш змістовне навантаження.

Різноманітні види повітряних дуетних підтримок можна використовувати не тільки в класичному танці, але і інших видах хореографічного мистецтва.

Б.Собінов визначив такі періоди створення акробатичної підтримки для балетного колективу:

- 1) підготовчий - визначається наскільки потрібна акробатична підтримка для роботи хореографічного колективу;
- 2) основний – починається з того моменту, коли танцюристи отримали належну фізичну підготовку;
- 3) вдосконалення – відпрацювання складних форм акробатичних підтримок, творча робота зі створення парних або групових танців з використанням підтримок.

Артисти класичного напрямку хореографії повинні мати гарну фізичну підготовку для того, щоб виконувати складні повітряні підтримки. А для створення належної фізичної форми необхідно мати обладнання в залі. Потрібна гімнастична стінка на 10-12 прольотів, куб висотою 50-60 см, гімнастичні матраци, ручна лонжа – це мінімальне устаткування приміщення. Мають бути відсутні усілякі меблі. Для тренувань використовують гімнастичні снаряди раз на тиждень, для занять в гімнастичному залі залучають тренера-спеціаліста. Дуже важливо для артистів вміти правильно користуватися диханням в найрізноманітніших і складних положеннях, які приймає тіло при виконанні акробатичних підтримок. Танцівники повинні володіти прийомами масажу та самомасажу, щоб мати змогу допомогти собі чи колезі при надмірному фізичному навантаженні. При оволодінні акробатичними елементами та підтримками, не в останню чергу, треба звернути увагу на профілактику травм:

- покриття підлоги не повинно бути кам'яне, нерівне або слизьке;
- не повинно бути сторонніх предметів на сцені чи в залі;
- повинно бути достатнє освітлення в залі (не занадто яскраве, не засліплююче);
- не повинна бути низька або надмірно висока температура: низька температура призводить до травматизму через холодні м'язи, а висока – через слизьке, спітніле тіло;
- не можна виступати в незручних костюмах з різними гострими металевими застібками та гачками.

В більшості випадків лікарський контроль та спостереження за танцівниками, які займаються акробатичною підготовкою, відсутні.

На урок викладачу варто приходити з добре продуманим поясненням матеріалу. Якщо в комбінацію включений новий прийом підтримки, ще не пройдений у класі, то при його поясненні необхідно спочатку дати завдання учениці, а потім учню, тому що, як правило, його дії залежать від її рухів. Після пояснення кожна пара повинна виконати завдання окремо.

Потрібно переконати учнів, що строге збереження логічної послідовності їхніх рухів полегшує виконання складних елементів підтримки, а порушення її приводить до зайвих фізичних зусиль партнерів, що завжди помітно глядачеві. Наприклад, можна пояснити складний прийом підтримки загалом, не вдаючись у подробиці, і запропонувати учням виконати його. Як правило, учні або зовсім не зможуть справитися з завданням, або затратять багато сил, після чого вони будуть більш уважно слухати пояснення викладача, нічого, не опускаючи в логічній послідовності рухів. Цей прийом можна застосувати тільки в тому випадку, якщо викладач уміє передбачити можливі зриви і вчасно підстрахувати учнів. Або педагог виконує з ученицею прийом підтримки, одночасно пояснюючи всі дії її і партнера, акцентуючи увагу учнів на можливих помилках.

Учні повинні дотримуватися в класі дисципліни і творчої зосередженості, тому що від неувважності учня найчастіше відбуваються травми. Не потрібно захоплюватись зайвою тривалістю і швидкістю виконання комбінації, перевантажувати її складними підйомами, повторювати її більш двох-трьох разів підряд.

При вивченні складних підйомів і кидків необхідно застосувати страховку. Під час кидка учень підкидає ученицю нагору і ловить її. Вона або змінює положення в повітрі, або залишається в тій же позі. Страхуючи педагог повинен стояти поруч із виконуючим складний прийом і у випадку зриву забезпечити безпеку учениці. Прийоми страховки в кожному окремому випадку пояснюються в прикладах.

При підйомах учениці на плече, на груди, на витягнуті руки нагору учень не повинен прогинати корпус у попереку, його спина завжди залишається прямою, тому що попереки і коліна найбільш уразливі при порушенні правил у підйомах і великих стрибках.

У навчальній практиці учням забороняється робити підйоми тільки за рахунок фізичних сил. Потрібно навчити піднімати ученицю, гранично використовуючи її стрибок, і затратити мінімум зусиль. Не слід дозволяти учням самостійно проробляти складні вправи, не пройдені в класі.

У балетному середовищі існують визначення: «зручна» учениця в підтримках і «незручна» або важка, але «зручна», легка, але «незручна».

Під словом «зручна» мається на увазі учениця, що володіє хорошими професійними даними, формою і технікою класичного танцю, смілива, спритна, що довіряє партнеру, що уміє швидко зорієнтуватися в будь-якому скрутному положенні.

На уроці учениця повинна виконувати заданий викладачем рух чітко, відповідно до правил сольного класичного танцю. Усі її м'язи повинні бути сильно напружені, чим вона значно полегшує підйом.

Якщо учениця знаходиться на витягнутих нагору руках учня, вона не повинна самостійно виправляти або підправляти свою позу, а також знаходити рівновагу – баланс.

Сигнал до початку підйому або стрибка подається непомітно для глядача ким-небудь із партнерів, у залежності від прийому підтримки й положення, у якому виявляються виконавці. Головною якістю партнерів у повітряних підтримках є вміння уловити початок руху і скоординувати дії.

Учениця повинна розраховувати розбіг і стрибок так, щоб не «перелітати» учня. Траєкторія її польоту закінчується точно в його руках, на його плечі, на його грудях і т. д. Як при вивченні турів спочатку засвоюються усі види «preparation», так і при вивченні складних підйомів спочатку репетирують стрибки і підходи до партнера, і тільки після їхнього засвоєння можна піднімати партнерку.

Усі без винятку маленькі стрибки, що існують у класичному танці, обов'язково вивчаються з підтримкою. При мінімальній витраті фізичних сил партнери здобувають навички, необхідні їм у майбутньому при виконанні великих стрибків і складних підйомів. У них розвивається почуття взаємного темпу, вони безпомилково уловлюють початок руху й узгоджено завершують його. У кожному окремому випадку партнер зміщує руки по лінії поясу партнерки, зручно допомагає їй збільшити стрибок і зм'якшує приземлення. У партнера з'являється можливість перевірити естетичність своїх поз і положень у моменти фізичної напруги, визначити своє місце стосовно партнерки і придбати навичку синхронно просуватися з нею по класі – сцені.

Стрибки вивчаються в тій же самій послідовності, що й у сольному танці, тобто стрибки з двох ніг на дві, з двох на одну, з однієї на іншу і з однієї на ту саму. Учень підтримує ученицю двома руками за талію, за дві руки, за одну руку. Учень повинен прагнути до легкості підйому і гранично зм'якшувати приземлення учениці.

Будь-якому стрибку передують *demi plié*. Усі *demi plié* учениця робить по ледь помітному сигналу учня. Він злегка натискає руками на її талію, як би змушуючи її перейти в *demi plié*. Присідаючи одночасно з ученицею перед початком підйому, він повинен піднімати її тільки нагору, не штовхати її від себе вперед, а також не притягати до себе назад. Після стрибків із зміною ніг завжди міняється положення плечей (*epaulement*), учень сприяє цьому, повертаючи корпус учениці в потрібному напрямку.

У *temps leve sauté* потрібно навчити учня під час стрибка учениці переносити її вперед, вбік або назад. У стрибках *sissonne fermee*, *pas ballonne* і т.п. з просуванням вперед, вбік або назад учню необхідно рухатися разом з ученицею і після кожного стрибка м'яко опускати її на підлогу у стійке положення. Підтримуючи ученицю під час *pas ballonne*, учень, як правило, знаходиться не за нею, а поруч, праворуч або ліворуч від неї.

Виконання всіх перерахованих правил полегшує велике фізичне навантаження, що несе в дуеті учень.

**Висновки.** Резюмуючи вищесказане, слід зазначити, що дуетний танець відіграє важливу роль і є невід'ємним елементом усіх етапів професійної підготовки майбутніх викладачів хореографії. Опанування курсу «Методика дуетного танцю» створює сприятливі педагогічні умови для прояву творчості магістрів під час вивчення основ повітряних підтримок в дуетно-сценічній хореографії.

### Література

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я.Ваганова. // – Л.: Искусство, 1963. – 180с.
2. Голдрич О.С. Хореографія: Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю / О.С.Голдрич. // – Вид. друге, доповнене. – Львів: Сполом, 2006. – 172с.
3. Коркин В.П. Акробатика / В.П.Коркин. // – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127с.
4. Серебренников Н.Н. Поддержка в дуэтом танце: Учеб.-метод. пособие. 2-е изд., доп. / Николай Николаевич Серебренников - Л.: Искусство, 1979. - 151 с.
5. Собинов Б. Поддержка в танце / Б.Собинов, Н. Суворов.// – М.: Искусство, 1962. – 152с.