ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії

Ст. викладач Осадців Т.П.

ОСНОВИ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ В ДДЗ ТА ЗОШ

Тези лекції для студентів 3-го курсу спеціальності «Хореографія»

ЗАТВЕРДЖЕНО
На засіданні кафедри
хореографії
Протокол № _____
Від „___”_____ 2013р.

Зав. кафедрою, доцент

_____ В.Ю.Сосіна

Львів 2013

План

1. Підготовчі танцювальні вправи першого року навчання.

2. Підготовчі танцювальні вправи другого року навчання.

3. Основні завдання та зміст підготовки / початкової / у класичному танці.

4. Елементарні рухи класичного танцю. Техніка виконання та методика навчання.

5. Підготовчі танцювальні вправи. Розподіл матеріалу для першого року навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко Л.А. Методика хореографічної роботи в школі. – К.: Музична Україна, 1968, - 193 с.
2. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – М.: Искусство, 1981, - 479 с.
3. Кечеджиева Л. и др. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985, - с. 33 – 35, 76 – 85.
4. Музыкально – ритмические движения в детском саду / Под ред. В. Купловской. – К.: Музична Україна, 1986. – 72 с.
5. Ротерс Т.Т. Элементы народного и современного танца в 4 – 6 классах // Физическая культура в школе, 1989, - № 10, с. 30.
6. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. – 2 – ге вид. – К.: Музична Україна, 1990, - 256 с.
7. Зайцев Є. Основи народно – сценічного танцю. – К.: Мистецтво, 1975, - с. 3 – 25.

1. Підготовчі танцювальні вправи першого року навчання.

Танцювальні вправи.

Танцювальний крок (з носка).

М/р – 2/4. В.П.: ноги в першій позиції.

Наступати з носка плавно і легко, опускаючи стопу на підлогу, на протилежність природному крокові, який починається з каблука.

Біг на пів-пальцях. Стрибки.

Па галопу.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в першій позиції. Рух виконується на 1/2 такту музики.

Затакт – невелике присідання на двох ногах.

«1» – ковзний крок правою ногою праворуч

«і» – ліву ногу підтягнути до правої, зробивши невисокий підскок на обох ногах.

При рухові ліворуч перший ковзний крок виконується з лівої ноги.

Па шассе (ковзний рух).

Рух виконується кілька разів підряд з однієї ноги (правої або лівої).

М/р – 2/4. В.п.: ноги в п’ятій позиції, права попереду.

Затакт – невелике напівприсідання в п’ятій позиції, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні з натягнутим підйомом винести виворотно вперед /вправо на носок /. Опорну ногу випрямити в коліні. Корпус трохи повернути лівим плечем вперед. Виконавець піднімається на невисокі пів-пальці.

«1» – крок правою вперед, ногу опустити з носка на всю стопу. Під час цього руху слід зробити невелике напівприсідання на обох ногах. Вага корпусу залишається на лівій нозі.

«і» – з невеликим підскоком, не відриваючись від підлоги, проковзнути вперед, одночасно підтягнути ліву ногу до правої, яка в той же час витягується вперед вправо.

«2» – рух повторюється як на «1».

Па польки.

Спочатку на місці, без стрибка, з просуванням вперед, назад, полька по колу в поєднанні з шассе, галопом, підскоком і т.п., полька по одному, парами.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в третій позиції, права попереду.

Затакт – маленький підскок на лівій, праву не торкаючись підлоги, витягнути вперед у четверту позицію.

«1» – поставити праву на підлогу на пів-пальці;

«і» – ліву підтягнути до правої;

«2» – крок правою вперед, ліву ногу, злегка зігнувши в коліні, підтягнути до кісточки правої ноги позаду неї;

«і» – маленький стрибок на правій нозі, ліву ногу, не торкаючись підлоги, витягнути вперед у четверту позицію.

Далі рух продовжується з лівої ноги.

Всі кроки польки виконуються на низьких пів-пальцях, кроки вперед і назад невеликі.

Танцювальні етюди, в які входять такі елементи танцю:

- українські: потрійний крок, тинок, вірьовочка, колупалочка (для хлопчиків - проста присядка).

Положення рук : у дівчаток – на талії або розкриті в сторони, долоні повернуті невисоко вгору, у хлопчиків розкриті в сторони або на талії.

Потрійний крок.

М/р – 2/4. В.п.: ноги у першій позиції

Виконується на один такт музики.

«1» - крок правою ногою вперед;

«і» – невеликий крок лівою ногою вперед;

«2» – невеликий крок правою ногою вперед;

«і» – пауза.

Потім знову починається той самий рух, але з лівої ноги.

Тинок (па де баск).

М/р – 2/4. В.п.: ноги в третій позиції, права попереду.

Затакт – злегка присісти на лівій, піднімаючи невисоко вперед праву, вільну в коліні і перестрибнути з лівої на праву. У момент перескоку права нога злегка відводиться вправо, описуючи в повітрі невелику дугу.

«1» – перестрибнути на праву вперед і трохи праворуч, коліно злегка зігнуте. Ліву підняти невисоко вперед, коліно вільне, підйом натягнутий, але не напружений;

«і» – переступити лівою ногою на півпальці попереду, навхрест правої ноги;

«2» – переступити на всю стопу правою ногою на місці, позаду лівої ноги, злегка згинаючи її в коліні, ліву ногу підняти вперед;

«і» – перестрибнути з правої ноги на ліву.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Вірьовочка.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в третій позиції, права попереду.

Затакт – з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на низьких пів-пальцях лівої ноги, коліно вільне.

Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти попереду біля лівої ноги і перевести назад за ліву ногу, коліно спрямоване в сторону і трохи вперед, підйом витягнутий, але не напружений.

«1» – опустити праву ногу на низькі пів-пальці позаду лівої в третю позицію, коліно вільне, або злегка зігнуте;

«і» - з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на правій нозі. Ліву ногу підняти попереду і перенести назад на праву ногу, як на затакт;

«2» – опустити ліву на низькі пів-пальці позаду правої ноги, як на «раз»;

«і» – повторити рух, виконуваний на затакт.

Колупалочка.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в третій позиції, права попереду.

(Дивитись конспект «перше заняття»).

Присядка проста.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в першій позиції.

Виконується на один такт музики.

Затакт - невеликий стрибок на обох ногах

«1» – присід, коліна широко розведені;

«2» – злегка піднімаючись після присідання, підстрибнути на пів-пальцях лівої, праву відокремити від підлоги і винести вперед /ліворуч / навхрест попереду лівої.

Далі рух повторюється, але на рахунок «2» – виноситься ліва нога вперед (праворуч).

Примітка: перш ніж приступити з хлопчиками до вивчення присядок, необхідно спочатку зміцнити їх м’язи двомісячними вправами по першій і другій позиціях, обличчям до станка в напівприсіданні. Потім ввести присядку «м’ячик» в першій позиції, витягування ноги на каблук теж у напівприсіданні, і лише після двохмісячного навчання на напівприсіданні посеред залу починають поступово «садити» на присядку.

Спочатку повне присідання, присядка - розніжка на каблуки, присядка на ногу, проста з викиданням ноги навхрест і лише після цього «віничок» (на другому році навчання).

2. Підготовчі танцювальні вправи другого року навчання.

Елементи рухів народного танцю.

Голубці, доріжка, бігунець.

Для хлопчиків – бокова присядка «віничок».

Дріб простий, дрібний хід з підскоком, ключ, вірьовочка з переступанням, з подвійним ударом.

Моталочка проста, моталочка з обох ніг, молоточки, обертання на пів-пальцях, обертання на двох припаданнях, обертання на стрибках, пів-тура.

Примітка: розбір техніки виконання кожного елемента винесено на самостійну роботу.

Форми контролю: реферат – опис вправи; пояснення та виконання.

Підготовчі танцювальні вправи третього року навчання.

Протягом третього року навчання повторюються послідовно вправи першого і другого років навчання в більш прискореному темпі і в різних невеликих композиціях.

Завдання: самостійно скласти композицію для дітей, включивши 2 – 3 елементи рухів народного танцю.

Форма контролю: виконання на оцінку розробленої композиції (враховується техніка виконання та узгодженість рухів з музикою).

Вірьовочка.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в третій позиції, права попереду.

Затакт – з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на низьких пів-пальцях лівої ноги, коліно вільне.

Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти попереду біля лівої ноги і перевести назад за ліву ногу; коліно спрямоване в сторону і трохи вперед, підйом витягнутий, але не напружений.

«1» - опустивши праву ногу на низькі пів-пальці позаду лівої в третю позицію, коліно вільне, або злегка зігнуте;

«і» - з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на правій нозі. Ліву ногу підняти попереду і перенести назад за праву ногу, як на затакт;

«2» - опустити ліву на низькі пів-пальці позаду правої ноги, як на «1»;

«і» - повторити рух, виконуваний на затакт.

Колупалочка.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в третій позиції, права попереду.

(Див. конспект «перше заняття»).

Присядка проста.

М/р – 2/4. В.п.: ноги в першій позиції.

Виконується на один такт музики.

Затакт - невеликий стрибок на двох ногах.

«1» - присід, коліна широко розведені;

«2» - злегка піднімаючись після присідання, підстрибнути на пів-пальцях лівої, праву відокремити від підлоги і винести вперед «ліворуч» навхрест попереду лівої.

Далі рух повторюється, але на рахунок «2» – виноситься ліва нога вперед (праворуч).

Примітка: перш ніж приступити з хлопчиками до вивчення присядок, необхідно спочатку зміцнити їх м'язи двомісячними вправами по першій і другій позиціях, обличчям до станка в напівприсіданні. Потім ввести присядку «м'ячик» у першій позиції, витягування ноги на каблук в сторону і вперед, розніжку на каблуки теж у напівприсіданні, і лише потім – на напівприсіданні посеред залу починають поступово " садити " на присядку. Спочатку повне присідання, присядка – розніжка на каблуки, присядка на ногу, проста з виносом ноги навхрест і лише після цього – «віничок» (на другому році навчання).

3. Основним завданням початкової підготовки в класичному танці є:

- постановка тулуба;
- постановка рук;
- постановка ніг;
- постановка положення голови;
- розвиток елементарних навичок координації рухів.

Здійснюється це за допомогою найпростіших вправ класичного тренажу.

Перед вивченням вправ класичного тренажу (у танцювальній термінології поняття «розминка» не застосовується, так як в мистецтві танцю існує школа, яка не «розминає», а навчає техніці рухів, вмінню творчо мислити, виховує культуру рухів на класичних канонах), необхідно засвоїти деякі правила і в. п. (позиції) рук і ніг.

По – перше, необхідно засвоїти поняття *опорної та робочої* ноги.

Опорна нога підтримує тулуб під час руху. Робоча нога виконує рух.

Всі вправи виконуються почергово з правої і лівої ноги.

Деякі рухи класичного екзерсису вимагають спеціальних підготовчих положень – «препарасьйон».

Розглянемо можливі положення учнів під час виконання вправ біля опори.

Постановка тулуба.

«Підтягнутість» тулуба – запорука стійкості, крім того «підтягнутість» обумовлює свободу кульшового суглобу, полегшуючи тим самим розвиток виворотності.

Основною «мовною одиницею» класичного танцю є поза.

Поза класичного танцю відрізняється виключно різноманітністю прийомів виконання. Вона може входити як основний елемент, або як додатковий елемент до того чи іншого руху, прийнятого школою і театром класичного балету; може відтворюватись повільно і швидко; фіксуватись короткочасно і тривало; підсилювати або послаблювати динаміку руху. Поза може бути виконана в малій, середній або великій формі, на підлозі і в повітрі, без повороту та з поворотом, обертанням з заноскою і т.п.

Пози можуть з'єднуватись одна з одною в цілу хореографічну композицію.

Будь – який урок класичного танцю складається з чотирьох частин.

1. Екзерсис, тобто вивчення елементарних рухів, з яких потім складаються найскладніші форми класичного танцю;
2. Адажіо – це робота над всебічним оволодінням позами класичного танцю і самим різноманітним їх поєднанням;
3. Алегро – засвоюються різні стрибки класичного танцю;
4. Пор де бра – виконання різних форм пор де бра.

В перших класах перша частина уроку – екзерсис – біля станка і на середині займає половину всього часу.

4. Елементарні рухи класичного танцю. Техніка виконання та методика навчання.

До елементарних рухів класичного танцю, які засвоюються на заняттях з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, відносяться: позиції ніг, рук, напівприсідання та присідання (демі - пліє та гранд – пліє), піднімання (релєве) на пів-пальці, батмани.

Позиції ніг.

1 – ша – дві ступні з'єднані і утворюють одну пряму лінію;

2 –га – ступні теж знаходяться на одній лінії, але між п'ятками витримується відстань, що дорівнює довжині стопи;

3 –тя – ступні торкаються, закриваючи одна одну на половину своєї довжини;

4 –та – ступні розташовані паралельно одна до одної на відстані, що дорівнює довжині стопи;

5 - та – ступні з'єднані і повністю закривають одна одну, при цьому п'ятка однієї ноги торкається носка іншої.

Порядок вивчення.

1. 1 та 2, стоячи обличчям до станка, витримуючи кожну з них по 8 тактів;

2. закріплення 1 та 2 позицій за допомогою демі - пліє;

3. знайомство з 3, 5 позиціями ніг;
4. останньою вивчається 4 позиція, як найбільш складна.

Поряд з цим вивчається:

- демі пліє – М/р – 2/4 (плавно);
- гранд ліє – М/р – 4/4 (плавно і повільно);
- релєве на пів-пальці – М/р - 4/4.

Виконання релєве.

Виконується з 6, 1 позиції на два такти:
2/4 – піднімання;
4/4 – фіксація;
2/4 – опускання;
4/4 – пауза.

Батман тандю.

М/р – 2/4, виконується обличчям до станка в сторону.

Позиції рук.

Позиції рук вивчаються на середині, стоячи у першій напів-виворотній позиції ніг.

1. підготовче положення та групування пальців;
2. вивчають першу та третю позиції, м/р – ¾;
3. вивчають другу позицію (можна виконувати у поєднанні підготовча – перша – друга).

Виконуючи вправи на середині, необхідно звертати увагу дітей на положення тулуба, тобто, на поставу або так зване положення «пози». Всі вправи необхідно вивчати не поспішаючи, детально пояснюючи та показуючи кожну з них дітям.

5. Підготовчі танцювальні вправи.

На уроках (заняттях) з хореографії з дітьми вивчаються різноманітні підготовчі вправи, які прийнято розподіляти по роках навчання. Крім того, підбір цих вправ залежить від специфіки навчального закладу, кількості годин, виділених на дисципліну, та ін.. Так, наприклад, до підготовчих вправ першого року навчання / ці ж вправи можна розподілити для дошкільнят та дітей молодшого шкільного віку / відносяться:

- знайомство з позиціями рук і ніг;
- напівприсідання в першій, другій та третій позиціях, які на початку навчання вивчаються обличчям до станка;

- «витягування» ноги на носок (батман тандю» з паузами на кожній точці з першої позиції вперед, в сторону, пізніше – назад. На початку навчання вивчається обличчям до станка;

- коло ногою по підлозі по точках (ронд де жамб партер) з зупинкою вперед у четверту позицію, в сторону – у другу, назад – у четверту, і далі – в першу;

- кидок ноги (батман жете) з першої позиції вперед, в сторону, назад (з другого півріччя);

- положення ніг (сюр ле ку де п'є). Працююча нога відокремлена від підлоги, підйом натягнутий, стопа щільно притиснута до гомілки опорної ноги над її кісточкою спереду чи ззаду, коліно повернуте в сторону;

- прохідний рух (пассе) ;

- ударний кидок (батман фраппе) в сторону (вивчається наприкінці навчального року);

- піднімання прямої ноги на 45º вперед з третьої позиції;

- (релєве лянт) в сторону та назад обличчям до станка (вивчається з другого півріччя);

- великий кидок ноги (гранд батман жете) в сторону на 45º з паузою на кожній точці;

- піднімання на пів-пальці на обидві ноги (релєве) в першій, другій, третій позиціях (виконується обличчям до станка);

- перегинання (стоячи обличчям до станка) назад, в сторону;

- стрибки (соте) на двох ногах у першій, другій та третій позиціях з паузами;

- напівприсідання для хлопчиків;

- вправи для рук, голови та корпусу (пор де бра).

Всі вказані рухи та вправи вивчаються біля станка та посеред залу. Вже з перших занять від дітей необхідно вимагати технічне виконання рухів, з дотриманням усіх законів та правил школи хореографії.