

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
і.м. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВПРАВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

(Лекція для студентів 1 курсу ФПО)

(2 год.)

Спеціальність 024 «Хореографія»

Розробила: викладач Шевченко О.М.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів -2019

План

1. Мета і завдання навчання класичному танцю
2. Залежність навчального матеріалу від підготовленості і віку учнів
3. Послідовність засвоєння рухів класичного танцю по роках навчання.
4. Методика навчання вправам класичного танцю.

Література:

1. Базарова Н. П., Мей В.П. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – СПб: «Лань». 2006. – 240 с.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Ваганова. – СПб: «Лань». 2003. – 192 с.
3. Годовський В. М., Волошина Л. П. Основи класичного танцю (курс лекцій): Навчально-методичний посібник для студентів I курсу денної та заочної форм навчання (спеціальність 7020202 “Хореографія”). – Рівне: РДГУ, 2004. – 20 с.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. – Л.: «Искусство». 1981. – 262 с.

1. Мета і завдання навчання класичному танцю

Основне завдання навчання - постановка корпусу, рук, ніг, голови. Приступаючи до вивчення вправ в першу чергу необхідно усвідомити поняття опорної і працюючої ноги, пам'ятаючи про те, що поняття «опорна» працює до певної міри умовні, так як натягнутість опорної ноги у вправах є запорукою стійкості в танці. Всі вправи виконуються по черзі з правої і лівої ноги. Для правильного засвоєння виворотність ніг вправи спочатку вивчають у бік, пізніше - вперед і назад. Вправи виконують носком у підлогу під кутом 25, 45, 90 градусів. Кут утворює опорна нога і відкрита на повітря працює нога. Рух класичного екзерсису вимагає спеціальних підготовчих положень *divrpartition*. Різним вправам різні - *divparation*.

Танець органічно пов'язаний з музикою. Без музики не мислимі і вправи класичного екзерсису. Темп і ритм перших двох років навчання і наступних різні. Поки рух проходить в стадії підготовчих вправ, ритмічний малюнок простий, надалі він стає більш різноманітним. Уроки першого і другого року навчання включені всі програмні руху, вони розкладаються на частки. У наступні роки навчання розподілу рухів на частки зустрічається рідше. Екзерсис у палиці і на середині залу майже цілком йде під музичну імпровізацію. Імпровізація може будуватися як власна музична думка піаніста, але може бути і на тему якого-небудь твору. Даючи певний темп, метр і ритмічний малюнок, музика виявляє і підкреслює характерні особливості руху, допомагає його виконання і одночасно привчають учнів розуміти відповідність між характером музики і характером руху. зміна музичного темпу повинно бути показником ступеня технічної досконалості виконання руху.

2. Залежність навчального матеріалу від підготовленості і віку учнів

З третього (кінець другого) року навчання окремі рухи об'єднуються в комбінації, спочатку прості, потім більш складні. Для виконання всіх рухів класичного танцю необхідно правильна постановка спини, допомагає учневі набувати стійкість - апломбом. «Стрижень апломбу - хребет» - так говорить

А.Я. Ваганова у своїй книзі «Основи класичного танцю». Поставлена спина допомагає при віддачі від підлоги в стрибках і м'якому, стриманому приземленні після стрибка, при всіх рухах на пальцях і обертання на підлозі й у повітрі. У першому класі не рекомендується підтягувати спину в поперек, тому що навантаження на хребет, при недостатньо зміцніли м'язах ніг, може призвести до його прогину - лордоз. Вільна грудна клітка, підтягнуті живіт, шлунок і сідничні м'язи - ось все, що потрібно в першому класі. Стійкості тіла, допоможуть руки. З другого, третього року навчання, коли м'язи ніг і сідничні м'язи зміцніють вводиться поняття і відчуття підтягнутості спину в поперек. Єдиний стрижень, який повинен утворити підтягнутість стегон, опорні ноги та поперек (при вільно опущених плечах), дасть можливість придбати апломб, розвиватися техніці, а отже, і артистизму виконання.

Особливу роль в хореографії грають руки. Російська школа класичного танцю детально уточнило положення рук в позиціях і чітко розмежувала їх функції. Перша - це руки - помічники в танці: вони сприяють загальній стійкості тіла знаходиться на двох або одній нозі, допомагають у всіх видах обертань на підлозі і в повітрі, дають «форс» обертання, сприяють їх силі і координують темп. Друга - це руки, пластичне вираження емоцій, сенсу виконуваного танцю і та гармонійна форма, яку руки додають всій фігури танців.

Урок класичного танцю складається з вправ у палиці і вправ на середині залу; останні діляться на екзерсис, *adagio* (поєднання поз і положень класичного танцю), *allegro* (стрибки) і вправ на пальцях.

3. Послідовність засвоєння рухів класичного танцю по роках навчання

Послідовність вправ у палиці:

1. *Plie.*
2. *Battements tendus.*
3. *Battements tendus jetes.*
4. *Rond de jambepar terre.*
5. *Battements fondus* або *battements soutenus.*

6. Battements frappes, battements djuble frappes.

7. Rond de jambe en l'air.

8. Petits battements.

9. Battements developpes.

10. Grands battements jetes.

Екзерсис у палиці закінчується прогинами, різними нахилами. Вправи на середині виконуються в тій же послідовності, що і у палиці. Потім у вправи на середині вводяться *adagio*, за *adagio* слід *allegro* (маленькі та великі стрибки), і не менше двох разів на тиждень вправи на пальцях. Зазначена вище послідовність рухів обов'язкове головним чином у перші два роки навчання. Надалі послідовність рухів залежить від вікового складу учнів та їх професійних даних. Вправи на пальцях вводяться за необхідності, тобто якщо стоїть завдання створення в перспективі колективу відповідного жанру.

Перший рік навчання.

Розвиток елементарних навичок координації рухів.

Перше півріччя.

Екзерсис у палиці (всі вправи виконуються особою до палиці).

1. Позиції ніг I, II, V. Музичний розмір $4/4$. на перший етап стояти в позиції.

Другий такт перехід в іншу позицію. I II V вперед, V тому.

2. *Demi plie* (напівприсідання). Музичний розмір $4/4$. виконується на 2 такти.

Перший такт присідання, другий такт встаємо, витягнути коліна. По три *demi plie*, на четвертий такт перти позиції. Виповнюється по I II V вперед, V тому позиціях і все з лівої ноги.

3. *Battements tendus* 32 такту по $4/4$. виповнюється по чотири *battements tendus* і з першої позиції, II позиції, V вперед, V тому і з I позиції. Все повторюється лівою ногою.

4. *Battements tendus jetes*. Музичний розмір $4/4$. Виповнюється за схемою *battements tendus*:

з I II V вперед, V тому, I позиції.

5. *Ronds des jambes par terre* (по чверті кола). Музичний розмір

$3/4$ або $4/4$.

En dehors:

На раз, два нога, витягується з I позиції вперед, на три проводиться в бік, на чотири ставиться в I позицію. Рух повторюється 4 рази.

En dedana:

Те ж саме виповнюється тому з проведення ноги в бік і в бік з проведення ноги вперед.

6. Положення ноги на sur te sou-de-pied. Музичний розмір на два вступних акорду, нога з першої позиції витягується в бік носком у підлогу (divparation).

На перший такт нога згинається в коліні і стає в положення sur te sou-de-pied вперед; на другий такт становище зберігається; на третій такт нога витягується в бік носком у підлогу; на четвертий такт становище зберігається. Вправа повторюється 4 рази, потім виповнюється sur te sou-de-pied тому.

7. Battements releves на 45^0 . Музичний розмір $4/4$. З I і V позиції, що працює нога через battements tendus піднімається убік на 45^0 на перший такт; на другий такт становище зберігається; на третій такт нога повільно опускається у вихідне положення; на четвертий такт становище зберігається. Вправа виконується в бік по два рази з I, V вперед, V тому, I позиціях.

8. Releve на полупальцах в I позиції. 32 такту по $4/4$. На перший такт повільно піднятися на полупальці; на другий такт стояти на полупальцах; на третій такт повільно опуститися на обидві ступні; на четвертий такт стояти в позиції.

Виконується у I, V вперед, V тому, I позиціях по два рази.

9. Перегини корпусу особою до палиці в I позиції. Музичний розмір $3/4$ (вальс).

На divparation голова повертається убік; на чотири такту голова опускається на плече, по грудях переводиться в інший бік. Вправа повторюється. Потім на 4 такти - перегин в праву сторону і повернення в пряме положення; на чотири такти перегин в ліву сторону і повернення в пряме положення; на чотири такту прогин корпусу назад і повернення в пряме положення. Все повторюється ще раз.

Екзерсис на середині.

1. Demi plie. Музичний розмір $4/4$. За demi plie у I II V вперед, V тому позиціях на два такти кожне.

2. Battements tendus з I позиції. 16 тактів по $4/4$. Виповнюється по 4 battements tendus з I, V вперед, V тому I позицій на 1 такт кожне.

3. Управа для рук. Музичний розмір $2/4$ або $3/4$. Повільне піднімання і опускання рук на всіх позиціях. I, II позиції, I, III, II позиції; потім комбінації на розсуд педагога: права на першій позиції, ліва на другий; ліва на першій позиції, права на другий; права на третій позиції, ліва на другого і навпаки.

Ноги знаходяться в I позиції.

4. Музичний розмір $2/4$. Марш. Руки на стегнах, рух починається з правої ноги, темп руху змінюється від повільних кроків до швидких, потім швидкий біг і т.д.. Рух по колу та по діагоналях з точки 6 в точку 2, з точки 2 у точку 6, з точки 4 в точку 8, з точки 8 в точку 4. .

У другому півріччі вводяться, додаються в *екзерсиси у палиці*:

Battements fondues. 8 тактів по $4/4$. Початкове положення: працююча нога витягнута у бік, носком у підлогу. На першу і другу чверті, працюючу ногу зігнути sur te sou-de-pied вперед (sur te sou-de-pied вперед застосовується умовне), одночасно на опорній нозі опуститися на demi plie; на третю і четверту чверті, працюючу ногу витягнути і поставити носком у підлогу, одночасно витягнути опорну ногу з demi plie. Рух виповнюється по 2 рази вперед, у бік, назад і в сторону.

Battements frappe. Музичний розмір $4/4$. Початкове положення - працююча нога витягнута у бік, носком у підлогу. На першу чверть нога згинається в коліна і вдаряє опорну ногу sur te sou-de-pied попереду; на другу чверть витягується вперед, носком у підлогу; на третю і четверту чверті становище зберігається. Рух виповнюється по два рази вперед, у бік, назад і в сторону.

Grands battements jetes. Музичний розмір $4/4$. на першу чверть працює нога витягується в заданому напрямку носком у підлогу; на другу чверть - кидок ноги на 90° ; на третю чверть опускається носком у підлогу; на четверту чверть стає в позицію. Виповнюється рух особою до палиці з I позиції по 4 рази на бік і назад і стоячи спиною до палиці, тримати за палицю руками по 4 рази вперед.

Екзерсис на середині:

Battements tendus jetes з I позиції у бік. Музичний розмір $2/4$. Вісім Battements

tendus jete, на $2/4$ кожна.

Demi - ronds des jambs par terre. 16 тактів по $4/4$. Вивчення epaulements croise і efface в V позиції. Музичний розмір $3/4$ (вальс).

I Port de bras. Музичний розмір $4/4$.

Підготовка до tour chaines.

Вивчаються основні ходи польки - крок-підскік, крок польки з винесенням (вибрасом ноги вперед); основний хід полонезу, вальсова доріжка. В кінці року обов'язково виконується 1-2 хореографічних номери, за вибором педагога.

Другий рік навчання.

Екзерсис у палиці (учні виконують вправи, тримаючись за палицю однією рукою).

1. Demi-plie та grand plie в I, II, IV, V позиціях. Музичний розмір $4/4$.

2. Battements tendus. По 4 хрестом. Музичний розмір $2/4$.

3. Battements tendus jetes. . По 4 хрестом. Музичний розмір $2/4$ і $4/4$.

4. Ronds de jambe par terre, en dehors et en dedans. Музичний розмір $4/4$.

5. Вправа для рук. Музичний розмір $3/4$. Повільний вальс.

6. Battements fondus по 4 (2 носок в підлогу, 2 носок на повітря) хрестом.

Музичний розмір $4/4$.

7. Battements frappes у всіх напрямках. Музичний розмір $4/4$.

8. Battements doubles frappes у всіх напрямках. Музичний розмір $4/4$.

9. Battements releves lents на 90^0 по 2 хрестом. Музичний розмір $4/4$.

10. Grands battements jetes по 4 хрестом. Музичний розмір $4/4$.

Екзерсис на середині.

1. 16 тактів по $4/4$. У V позицій plie, виконуються в epaulement croise.

2. Battements tendus. 16 тактів по $2/4$.

3. Battements tendus jete. 24 такту $2/4$.

4. Ronds de jambe par terre. Музичний розмір $4/4$.

5. Пози croise і effacee, виконувани разом. Музичний розмір $3/4$ (вальс).

6. Вивчення пози ecartee назад і вперед. Музичний розмір $3/4$ або $4/4$ (вальс).

7. I і II arabesques (початкове вивчення). Музичний розмір $3/4$ (вальс).

8. II Ports des bras.

9. Temps leve (стрибки) - в I, II, V позиціях. Музичний розмір $3/4$ або $4/4$ (вальс). Виповнюється особою до палиці.

10. Ports des bras з нахилом корпусу вперед, з перегином назад, у сторони.

Починаючи з цього уроку всі вправи в екзерсиси у палиці і на середині виконуються з V позиції; в екзерсиси на середині залу перед початком вправ рекомендується вставати в V позицію epaulement croise. Відкриваючи руки в I і II позиції, - повертатися en face. Закінчувати вправи слід також в epaulement croise. Далі підготовка до tour chaines. Вивчення танцювальних ходів, рухів. Повторення пройдених вправ у збільшеній кількості. Розвиток координації рухів. У екзерсиси у палиці вправи виконуються в комбінаціях. Музичний супровід уроку відрізняється різноманітністю ритмічного малюнка і загальним прискоренням темпу, відтіняється характер поєднаних рухів.

Подальше навчання (на наступних етапах):

Третій рік навчання

Екзерсис у палиці.

1. Demi-plie та grand plie.
2. Battements tendus і Battements tendus jetes
3. Ronds de jambe par terre.
4. Rond de jambe en l'air (підготовчий варіант у першому півріччі, повний варіант в кінці року).
5. Battements fondues.
6. Battements frappes і doubles frappes на 45° .
7. Petits battements sur le cou-de-pied.
8. Battements releves lents на 90° .
9. Grands battements jetes.
10. Вивчення маленьких поз croisee, effacee і ecartee вперед і назад носком у підлогу, на витягнутій опорній нозі і на plie.

Екзерсис на середині.

1. Demi et grands plie.
2. Battements tendus et battements tendus jetes.
3. Ronds de jambe par terre.

4. Battements fondues et battements fondues на 45° .
5. Battements doubles frappes.
6. Battements releve lents et developes на 90° .
7. Grands battements jete.

Allegro

1. Temps leve в I, II, V позиціях.
2. Changements de pieds.
3. Pas echappe.
4. Pas assemble.

Далі кружляння (підготовка до tours chaines, tours chaines, підготовка до tours riques (en dedans) tours en dedans). Основні ходи польки, полонез вальсова доріжка і т.д. за вибором педагога.

Повторення пройдених вправ у збільшеному колективі і ускладненому варіанті. Розвиток сили ніг і стопи шляхом вивчення вправ у палиці і на середині зали на полупальцах. Вивчення найбільш легких вправ en tournant u вивчення туру. Зміцнення стійкості (апломб) в різних поворотах. Розвиток пластичності рук і корпусу.

Четвертий рік навчання.

Екзерсис у палиці.

1. Grand plie і releve на полупальцах.
2. Battements tendus u battements tendus jete.
3. Ronds de jambe par terre.
4. Battements fondues u battements frappes на 45° підйомом на полупальцах.
5. Ronds de jambles en lair
6. Petils battements sur le cou-de-piet.
7. Battements developes passй на 90° .
8. Attitude efacee, attitude croese і II arabesque.
9. Grands battements jetes

Екзерсис на середині.

1. Temps lie з перегином корпусу.
2. Battements tendus u battements tendus jetes.

3. Ronds de jambe par terre i ronds de jambe en laire.
4. Battements fondues u battements frappes на 45° .
5. Petits battements sur le cou-de-piet.
6. Grands battements jetes.
7. Releve на 90° в I II u III arabesque.
8. V port de bras.

Allegro

1. Cote в I, II, IV, V позиціях.
2. Pas assembles.
3. Pas jete.
4. Sissonne ouverte в сторону.
5. Pas echappe.
6. Chandrements de pieds.
7. Сценічна форма sissonnes в позах I u II arabesque.
8. Adajіo.

У наступні роки навчання складність уроку, його побудови залежить від професійних даних учнів та рівня професійної підготовки педагога.

Програмні вимоги:

Засвоєння техніки заносок, tours з різних прийомів. Початок вивчення tours у великих позах. Розвиток пластичності і гнучкості при переході з однієї пози в іншу. Введення більш складної форми adajіo.

Вивчення різних прийомів і розвиток балона у великих стрибках. Ускладнення комбінацій і заносок у швидкому темпі.

Удосконалення використання всіх основних рухів класичного танцю.

Розвиток віртуозності і артистичності.