Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

детская школа искусств г. Зеи

Методическая разработка

Составила преподаватель

Хореографического отделения

Минкевич А.Д.

***г.Зея***

***2017 год***

Устойчивость — основа танца, умение сохранять необходимое положениетела в равновесном состоянии. Устойчивость — это та стратегия в хореографии, та цель, к которой идут долго и упорно по пути постижения мастерства. Способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, принято называть aplomb. В буквальном переводе это понятие означает отвесное положение, отвес, в танце - устойчивость, которая позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно, музыкально.

Апломб начинает вырабатываться с первых уроков танца, с показа экзерсисныхдвижений у станка, с постановки корпуса, ног, рук, головы. Педагоги обучают умению двигаться так, чтобы в любой момент можно было зафиксировать ту или иную позу. Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца.

Основная задача учащихся хореографического отделения (в технической ее части) — научиться владеть устойчивостью. Научиться сохранять равновесие как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках, во вращениях.

В танце при любых движениях тела центр тяжести перемещается. Он может приближаться к площади опоры и удаляться отнее, находиться над ее центром или у края и, наконец, выйти за пределы площади опоры.

Школа хореографии учит правилам иприемам постижения устойчивости, их координации друг с другом.

Координация — это тактика в хореографии, последовательныйпуть освоения правил, приемов, при помощи которых можно управлять устойчивостью, равновесием, т. е. достичь желаемого апломба.Координация в хореографии — это умение сочетать, варьировать, применять на практике правила и приемы устойчивости(т.е. скоординировать их). **Э**то сознательная профессиональная организация движения в заданной форме**,** по времени, пространствеи образе.

Классическая хореография формировалась, шлифовалась на протяжении многих поколений. Школа хореографии, ее деятели в разных странах искали, отбирали, формировали, систематизировали различные движения, приемы, позволяющие воспитывать в танцорах те или иные качества, развивать природные возможности. К началу XX века в разных странах такие системы-школы уже в основном сложились (итальянская, французская, датская, русская и др.).

В систему координации входит ряд условных названий. Условное название — это не термин, это приспособленное к работе образное обозначение, направленное на быстрое, более доходчивое воздействие с целью достижения лучших практических результатов. Особенность условных названий втом, что все эти обозначения узко специфичны ив обычной повседневной жизни не употребляются в том значении, в котором ихприменяют в балетной практике.

Наиболее распространенными из них являются:

**площадь опоры** — условное название, обозначающее поверхность, которую занимают стопы и пространство между ними. С изменением позиций меняется и площадь опоры. Чем большую площадь опоры занимают стопы, тем устойчивее положение тела;

**центр тяжести тела** — условно называемая точка тела, которая располагается в брюшной полости (впереди позвоночника), на уровне крестца. От высоты расположения центра тяжести тела над площадью опоры зависит и степень устойчивости: чем выше центр тяжести тела над опорой, тем ниже степень устойчивости, тем труднее сохранить равновесие;

**ось тела** — так условно называют подразумеваемую линию, которая проходит внутри тела, через его середину и делит тело продольно пополам;

**опорная нога** — так принято в хореографии называть ногу, на которой в данный момент находится вес всего тела и через которую проходит центральная осевая линия;

**работающая нога** — так называют условно освобожденную от тяжести корпуса ногу, выполняющую какое-либо движение на полу или в воздухе, в том или ином направлении;

**легкая пятка** — условное название связано с положением стопы (или стоп) на полу, когда центр тяжести проходитчерез середину подушечки стопы, через полупальцы ее, а пятка, внешне прилегающая плотно к полу, давление веса тела не принимает;

**тяжелая пятка** — условное название связано со смещением центра тяжести тела в пяточную область. При этом, как правило, корпус оседает, ноги принимают на себя тяжесть своего тела;

**внешние мышцы ног** — условно принятое название мышц, расположенных по линии, идущей отпальцев стопы, проходящей через подъем, голень, колено, ляжки до тазобедренного сустава;

**внутренние мышцы ног** — условно так принято называть мышцы, расположенные по линии, проходящей от пятки через икру, под коленом и выше до паха;

**посаженный корпус** — условное название связано с мышечным закрепощением спины, происходящим от прогиба в позвоночнике (лордоз). При «посаженном корпусе» верхняя часть тела как бы сидит на крестце, бедрах, ногах. В этом положении теряется подвижность, нарушается координация;

**держать крест** — в основе хореографического условного понятия крест лежит принцип перекрестной координации мышц всех частей тела (ног, рук, спины, шеи) при движении. Обычный шаг вперед правой ногой сопровождается отставанием одноименного плеча и выдвижением левого плеча вместе с рукой вперед, а отстающие части тела (левая нога и правое плечо) внутренними натяжениями мышц, направленными друг к другу, создают взаимное перекрещенное положение крест**,** что и обеспечивает устойчивость при ходьбе. Такая координация вырабатывается у человека с детского возраста и становится естественной (рефлекторной). Школа классического танца взяла естественный принципперекрестной координации всех четырех конечностей за основу,развила его и довела до совершенства.

Держать крест— значит, удерживать, координировать перекрестное положение в тех или иных позах, управляя движением.

Основы устойчивости и координации в хореографии закладываются с первых днейизучения позиций классического танца. Сами по себепозиции классического танца являются искусственно созданными,неестественными и неудобными для обычного человека,т. к. ноги в позициях должны стоять в выворотном положении. Но, как и в другихвидах искусства много неестественного (постановка голоса у певцов, постановка рук у музыкантов и т. п.), к чему надо привыкнуть сначала, а затем сделать естественным, так ив хореографии одним из неестественныхмоментов является изучениепозиции ног, связанных **с** выворотностью, т. е. направленностью стоп и колен строго в стороны.

От этих требовании зависит устойчивость исполнителя. При этом надо строго следить за соблюдением основныхправил:

— стопы ног всегда плотно примыкают к опоре без завала на большой палец или мизинец;

— пальцы ног, как цепкие щупальца**,** с силой удерживают равновесие, не допускаямалейшего нарушения;

--- пятки не отрываются от пола,но не принимают на себя вес тела;

— колени втянуты;

— внутренние мышцы собраны;

— ягодичныемышцы напряжены;

— спина и корпус — прямые, без прогибов и отклонении;

— руки в позициях;

— голова повернута в заданном направлении.

Ежедневный постоянный контроль за соблюдением правил исполнения поз классического танца развивает координацию учащихся. Система классического танца выработала пять позиции ног. Коротко и емко сказала об этом А. Я. Ваганова: «Их пять (позиций), потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше» [3, С. 23].

Стоя в классических позициях, по ощущению надо тянуться вверх, усиливая выворотность ног, но не отрывая пяток от пола. Стоять надо так, чтобы можно было легко регулировать устойчивостьи легко начинать любое движение без заметных дополнительныхрефлексивных усилий типа переступаний**,** покачиваний, подергиваний руками, плечами, головой, смещением шеи и т.п. Координация, сочетание правил, приемов и ощущений вырабатывает устойчивость и совершенствует профессионализм.

**«Выворотность**» ног - это обязательное условие исполнительской техники классического танца. Она, как известно, способствует более свободному и пластически завершенному движению ног, увеличивает площадь опоры, следовательно, повышает устойчивость. Площадь опоры будет более значительной, если выворотные ноги примут положение I позиции.

Во II, особенно в IV позиции площадь опоры еще более увеличивается.

Успешно освоить устойчивость помогает твердое соблюдение следующих исполнительских правил. Ступни ног всегда плотно и равномерно примыкают к поверхности пола. Пальцы ног, как цепкие щупальца, с силой удерживают равновесие, не допуская малейшего его нарушения; пятки плотно, с хорошим эластичным упором примыкают к полу. Следует избегать навала на большой палец, так как он сокращает площадь опоры и снижает устойчивость.

Если тяжесть тела равномерно и твердо распределяется по всей ступне, в том числе и на пятки, танцовщик сможет более устойчиво удерживать равновесие. Если не соблюдать этого правила, то ноги обычно легко утрачивают выворотность, а ступня расслабленно перекатывается с одного бока на другой или соскальзывает со своего места на полу, особенно во время выполнения и завершения прыжков. Вообще в классическом танце ступня должна примыкать к полу очень мягко, эластично, с кончика пальцев и неслышно, но обязательно с плотно поставленной пяткой, иначе устойчивость будет недостаточной, ненадежной.

В сохранении устойчивости участвует также голеностопный сустав ноги — щиколотка, которая способна корректировать нарушение равновесия упругими, незаметными для зрителя движениями в сторону смещения правильной точки опоры. На всей ступне легче сохранять устойчивость, чем на полупальцах, когда площадь опоры сокращается. В то же время щиколотка становится более напряженной и подвижной, что позволяет свободнее и активнее корректировать равновесие. Однако пользоваться этими движениями щиколотки необходимо возможно незаметнее, чтобы не внести в танец элемент шаткости.

Не менее существенна в развитии устойчивости работа колена и бедра, которые следует удерживать выворотно с эластичным взаимодействием стопы. Необходимо, чтобы колено во время plie находилось на одной вертикальной линии со ступней. Это дает надежный, прямой упор по отношению к ступне. Если колени будут устремлены вперед, то нарушится выворотность бедер, ступни завалятся на большой палец и упор получится слабый, неустойчивый.

Устойчивое положение тела не допускает подчеркивания тазобедренной части тела, которая должна быть всегда подтянута, чтобы не нарушать стройности всей фигуры танцовщика.

По тем же причинам столь необходима выворотность при сохранении устойчивости тела на одной ноге. Однако полностью сохранить выворотность опорной ноги, в то время как другая отведена на 90°, практически возможно только у станка. Поэтому на середине зала большие позы по II, особенно по IV позиции назад выполняются на ноге, не вполне выворотной.

Правила выворотности столь же обязательны для ноги, отведенной носком в пол на 25°, 45° или 90°, как и для опорной. Иначе нарушаются не только собранность и стройность всей фигуры ученика, но и устойчивость. Работающая нога должна столь же устойчиво выполнять все правила своего движения, как опорная.

Если работающая нога неверно отводится или нетвердо удерживает пространственное положение (опускается, пусть машинально, слабеет в бедренной части, в подъеме или пальцах), теряет выворотность - значит, действия ее неустойчивы, неуверенны, не твердо фиксированны.

При исполнении глубоких плие (grand plie) в позициях классического танца надо следить за тем, чтобы вес тела равномерно распределялся на обе ноги;

стопы без завалов стояли ровно на полу; колени оттягивались назад, а бедра были подтянуты иудерживали выворотное положение;

пятки не уходили назад икак можно дольше не отрывались от пола; корпус держал крест вспине, сохраняя по ощущению легкость, приподнятость; чтобы взгляд сопровождал соответствующую руку, а руки исполняли необходимый «подхват» ивозвращались в исходное положение.

При подъеме и опускании с полупальцев надо помнить, что чем шире позиция (площадь опоры), тем меньше амплитуда колебания оси тела и степень ее отклонения от центра. При переходе и**з** одной позиции в другую на полупальцах степень колебания оси тем больше, чем меньше площадь опоры.

Классический танец располагает разнообразными приемами перехода с одной ноги на другую в виде самых различных шагов — pas. Малейшая потеря устойчивости при этих переходах вносит в танец элемент неуверенности, технического промаха. Поэтому умение твердо и уверенно переносить центр тяжести тела с опорной ноги на работающую необходимо развивать с особой тщательностью, последовательностью, разнообразием ритма, темпа и характера.

Переход с одной ноги на другую можно делать на месте и с продвижением, медленно и быстро, просто и сложно, но всегда с правильным переносом центра тяжести тела на новую точку опоры, то есть устойчиво.

Умение ученика удерживать корпус подтянуто также содействует развитию устойчивости. Как известно, всеми движениями корпуса управляет позвоночник. Этот физически сильный и упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет надежно удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений, принятых в классическом танце. При этом центр тяжести тела должен всегда находиться на опорной ноге, что является законом устойчивого равновесия. Необходимость сохранения равновесия особенно возникает во время выполнения многократного и быстрого вращения, сложных прыжков и т. д., когда совершенно недопустимо расслабленное состояние корпуса.

Движения корпуса, как и всего тела танцовщика на сцене, могут отображать различные действия, но при этом корпус не должен терять собранности и нарушать тем самым элементарное правило устойчивости, столь необходимое для искусства выразительного танца.

Правильное положение и движение рук, так же как ног и корпуса, помогают активно удерживать равновесие тела. Если танцовщик не умеет соразмерно и точно, в едином темпе с движениями всего тела управлять своими руками, это означает, что он не способен действовать с апломбом.

Движения рук в классическом танце весьма разнообразны по пластическому рисунку, ритму и характеру. Но все они опираются на единую пространственную систему движения, нарушение которой лишает классический танец и технического и эмоционального апломба. Руки танцовщика могут отображать самые различные по характеру сценические действия, но всегда на основе точно отработанной системы движения.

Осваивая позиции рук, учащиеся уже начинают приобретать исполнительский апломб, то есть умение твердо фиксировать определенные пространственные их положения. Port de bras приучает учащихся столь же пластично перемещать руки из одной позиции в другую. Позы воспитывают умение точно фиксировать самые различные танцевальные положения рук. Таким образом, в сознании ученика постепенно укрепляется стройная и устойчивая система движения рук.

Кроме того, устойчивость требует, чтобы движения рук были активными и уверенными. Вся рука ученика должна ощущать пластическую определенность и завершенность танцевального жеста. Поэтому недопустимо, чтобы локти и кисти будущего танцовщика безжизненно «провисали», образовывали вялые, угловато-пассивные движения. Также недопустимо, чтобы учащиеся чрезмерно напрягали руки или, рефлекторно дергая ими повторяли движения ног. Движения ног и рук должны быть всегда пластически и ритмически согласованны, так как это совершенствует исполнительский апломб, но они не должны терять своей самостоятельности и свободы.

Не менее важны для выработки апломба правильные движения головы. Ее повороты и наклоны строго согласуются с ритмом, силой и характером движения всей фигуры танцовщика. Малейшая ритмическая или пластическая неточность движения головы может резко ослабить устойчивость равновесия, особенно при выполнении многократного вращения, например pirouette, tours chaines, tours en I `air и т. д. Движения головы в классическом танце необычайно разнообразны, они как бы завершают собой пластический рисунок port de bras, позы. Все это требует расчетливого и в то же время свободного ее движения, включая и направленность взгляда. Поэтому очень важно отрабатывать у учащихся умение точно и без лишних усилий производить движения шеи, которая осуществляет все повороты и наклоны головы.

Развивая устойчивость всего тела, надо одновременно прививать ученикам умение твердо фиксировать каждое исполняемое движение, каждую позу.

По тем же причинам в исполнении каждого упражнения, от самого элементарного до сложнейшего, необходимо четко фиксировать финал. Ученик всегда должен заканчивать каждое упражнение с апломбом, в том же музыкально-пластическом характере, в котором оно начиналось и протекало.

Выше уже говорилось, что для развития устойчивости необходимо отрабатывать силу и выносливость всей фигуры ученика. Если, например, его ноги «отработаны» недостаточно, то они не смогут устойчиво выдержать pirouette или легко выталкивать тяжесть тела при выполнении большого, сложного прыжка и тем более мягко и устойчиво закончить его. То же самое произойдет, если у ученика нет сильной, хорошо поставленной спины даже при отлично развитых ногах и правильном действии рук и головы.

Для развития опорной силы ног в экзерсисе у станка и на середине зала необходимо вводить достаточное количество demi-plie и releve на полупальцах, особенно в такие силовые движения, как battements developpes, grand rond de jambe en l’air, grands battements jetes. С той же целью полезно выполнять battements developpes tombes, развивая умение ученика правильно и устойчиво переносить центр тяжести на опорную ногу. В battements developpes полезно вводить различные port de bras с наклонами и поворотами корпуса.

Экзерсис на середине зала необходимо выполнять en tournant, что также очень хорошо развивает выносливость и стойкость опорной ноги и способность верно ориентироваться в пространстве. Все эти умения затем используются в pirouettes и других видах вращения. Надо хорошо отрабатывать не только механику и форму самого pirouette, но и готовить его стойкость в экзерсисе en tonrnant.

Не следует забывать, что устойчивость укрепляется в процессе тяжелого труда, связанного с предельным напряжением всех сил ученика.

Прыжки так же требуют прежде всего хорошо развитой силы ног, стойкости корпуса, точности движений рук и головы. Все эти качества отрабатываются сначала в экзерсисе элементарно, более усложненно в adagio и, наконец, в allegro совершенствуются окончательно.

Устойчивость прыжка во многом зависит от выворотного, сильного и эластичного demi-plie, которое позволяет ученику легко и свободно выталкивать тяжесть собственного тела и также принимать ее при завершении взлета. Короткое, слабое, неразработанное ахиллово сухожилие, слабые икроножные и бедренные мышцы — существенный недостаток в развитии хорошей устойчивости прыжка, преодолевается он достаточной работой ног на demi-plie и releve в экзерсисе и adagio.

Чтобы добиться устойчивого прыжка, очень важно уметь правильно удерживать корпус. Во время толчка, взлета и завершения прыжка недопустимы «распущенная» спина и поясница. Если корпус «не собран», не подтянут и не строен в своем движении, он не может активно воспринимать работу ног и участвовать в сохранении устойчивости всего тела. Необходимо уметь точно и с достаточной силой посылать тело во время прыжка как по вертикали так и по траектории. Если центр тяжести тела будет выталкиваться недостаточно расчетливо, значит, завершение прыжка будет случайным, неустойчивым.

Устойчивость прыжку придают также руки. Они не могут оставаться пассивно безучастными или рефлекторно и судорожно дергаться. Это придаст танцевальной пластике движения неуверенный и стесненный характер. Если во время прыжка руки сохраняют неподвижное положение, они должны быть свободны, но активно поддерживать силу толчка, выполняемого ногами. Если во время прыжка руки двигаются на взлете, они должны это делать энергично, усиливая толчковый посыл всего тела. Такой прием в учебной практике образно называется «подхват». И чем выше и сложнее прыжок, тем точнее, сильнее и соразмернее должно быть выполнено это движение руками.

Движения головой также способствуют устойчивости прыжка. Голова, как и руки, во время взлета может сохранять положение покоя или двигаться, но в обоих случаях ее движения входят в общий силовой темп выполнения прыжка в целом. Вялые и неточные движения головы не в состоянии придать надежную устойчивость и уверенный характер прыжку.

Таким образом, работа ног, корпуса, рук и головы в целом составляет фактор значительной силы, которая способна обеспечить хорошую устойчивость прыжка. Сила эта может оказаться полезной лишь в том случае, если все три фазы прыжка — толчок, взлет и его завершение — исполнитель осуществляет согласованно, расчетливо, в едином темпе, по всем правилам исполнительской техники классического танца.

Для развития устойчивости прыжка особое внимание следует уделять движениям, выполняемым на одной и той же ноге, которые хорошо отрабатывают толчковую силу ног; устойчивые действия корпуса, рук и головы, а также все движения, которые указаны в программе предмета, в разделе «en tournant», следует выполнять обязательно в достаточном количестве и ежеурочно. Все это отлично развивает не только устойчивость, но и баллон прыжка.

От того, как ведется работа над развитием координации движения, также зависит степень развития устойчивости.

Список литературы.

1. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства.- 2-е изд., испр. И доп. – М.: Искусство, 1981. – 479 с., 12 л. ил., портр.
2. Петров Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебно-методическое пособие. 2-е издание /Н.П. Петров, В.П. Мей. – Л.: «Искусство», 1983. – 208 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. М.-Л.: Искусство, 1963
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 7-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань», 2002. – 192с. – (Учебник для вузов, Специальная литература).
5. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд.-во Удм.ун-та, 136с.