Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

детская хореографическая школа имени М.М. Плисецкой

городского округа Тольятти

**Методическая разработка**



# Влияние классического экзерсиса

# на формирование исполнительского мастерства на уроках

# современного танца

Составитель:

преподаватель

Горковенко Юлия Валерьевна

Тольятти

Содержание

1. Введение..................................................................................................3
2. История развития современного танца.............................................4
3. Влияние классического танца на современный танец...................7
4. Основные понятия и формы классического экзерсиса.................10
5. Схема построения экзерсиса у станка на уроке современного танца........................................................................................................19
6. Заключение.............................................................................................22
7. Список литературы...............................................................................24
8. Словарь музыкальных терминов........................................................25

**Введение**

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью.

В XX веке танец становится больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития он раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни. Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...».

Мир танца является образно­ художественной сферой фундаментальных ценностей, понятий нравственности и морали, ориентация на которые призвана рождать в человеке добрые черты, высоконравственные потребности и поступки. Поэтому приобщение подрастающего поколения к классическим традициям хореографического искусства сегодня особенно актуально и в настоящее время современный танец завоёвывает всё более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой исполнения.

Танцевальная культура представляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движении человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, развитии физических, нравственных и волевых качеств.

**История развития современного танца**анец брейкинг капоэйра

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединяются движения, музыка, свет и краски, где тело обретает свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх и перед незнакомым.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Своё развитие, как самостоятельное направление современный танец (модерн и джаз модерн танец) получил только в XX веке. Из истории развития джаз модерн танца можно выявить два направления: свободный танец Айседоры Дункан и афроамериканский джазовый танец.

Так как же и когда появились танцы, которые мы сегодня называем современными?  Первые формы хореографического модерна (от французского moderne – современный) появились в конце 19-го в начале 20-го веков в Европе и Америке. У истоков этого направления стоят несколько крупных фигур: французский педагог, теоретик Франсуа Дельсарт, его последователь, швейцарский педагог, музыковед Эмиль Жак-Далькроз.

Основателями школы танца модерн стали двое американских танцовщиков - Айседора Дункан и Луи Фуллер.

Дункан разработала свободный танцевальный стиль, где использовались быстрые, выразительные движения тела. На сцене она была совершенно свободна и использовала все возможности движения. Она танцевала босая, в свободной тунике, напоминавшей древнегреческую. Не обладая идеальной фигурой, она буквально гипнотизировала публику, хотя в своем танце не показала какой-либо особой техники.

Немного раньше Айседоры Дункан начинала свои поиски Луи Фуллер. Ее творческий путь шел параллельно с творческими исканиями Дункан (одно время они сотрудничали). Но если поиски Дункан двигались по пути внутреннего, эмоционального, то поиски Фуллер касались внешнего. Костюмы, декорации, свет, вся атмосфера спектакля были ареной для экспериментов. Фуллер вызывала к жизни фантастические формы, играя линиями и яркими красками.

Не имея практически никакой хореографической подготовки, Фуллер невероятно выразительно использовала движения рук и корпуса. Привязывая к рукам длинные планки, покрытые метрами шелковой ткани, она создавала образы бабочек и языков пламени. Важным элементом ее постановок был свет. Используя цветовые пятна, фосфоресцирующие материалы и проектор, она превратила исполнителя в объект, сливающийся со всем окружением.

Ведущим теоретиком искусства танца 20-х годов стал Рудольф фон Лабан - его идеи оказали влияние на стили современного танца, появившиеся в 1920-е годы. Лабан разработал систему записи танцевальных движений, стремясь более точно выражать различные эмоции и настроения. Главную роль в этом направлении танцевального искусства была способность исполнителя к импровизации, то есть его способность самовыражаться в танце.

Параллельно модерну шло развитие джаз танца, как определенной самобытной танцевальной техники. К концу 60-х годов джаз-танец прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии. Его применение было достаточно широко: бытовой танец, танец театральный, танец кино, и, наконец, чисто хореографические спектакли, созданные языком джазового танца.

Будучи «открытой» системой, джазовый танец в своих исканиях обращается к средствам выразительности других систем и направлений танца, вбирая в себя достижения, открытые танцем-модерн, классическим танцем, народной хореографией и другими направлениями танцевального искусства. В результате начался процесс слияния основных школ современной хореографии и возникло новое художественное явление - модерн-джаз танец.

Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца-модерн и джазового танца, был Джек Коул. Его система, так называемый хинди-джаз, объединила технику изоляции «черного» танца, движения индийского фольклорного танца и достижения «Денишоун».

Его ученик Мэт Мэттокс начинал с изучения классического балета и стэпа, поэтому в его системе преподавания наряду с техникой изоляции, использованием различных уровней и шагами джазового танца используются движения классического экзерсиса.

Одним из известных педагогов, синтезировавших в своей методике технику классического танца и джаза, был Луиджи (Юджин Луис), учившийся у Брониславы Нижинской и Адольфа Больма. Еще одно имя в ряду основателей модерн-джаз танца - Гас Джордано. В 1966 году появился первый учебник, написанный Джордано и посвященный технике модерн-джаз танца. До сего времени этот учебник является основой в практике многих педагогов во всем мире. Развиваясь и совершенствуясь, эти техники танца не могли не повлиять друг на друга.

Современный танец в русском искусствознании объединяет все направления танца, которые противопоставляются классическому и народному танцам. Анализируя учебные пособия, которые были изданы во многих странах, можно сделать вывод, что методическая часть в этих работах практически отсутствует. Происходит это в силу того, что система современного танца постоянно обновляется, расширяется, развивается, поэтому, в основном, в учебниках приводится описание движений и комбинаций, из которых строится урок конкретного педагога.

Сейчас в нашей стране происходит подъем современного танца, он живет и активно развивается. Существуют различные школы, труппы, театры современного танца, которые отличаются своеобразным стилем хореографии. Ведь современная хореография – это, прежде всего авторская хореография. Она стремится выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогает понять самих себя, запутавшихся в сложном лабиринте собственных действий и помыслов.

**Влияние классического танца на современный танец**

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary и street dancе. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

Однако какие бы новшества не привносило в хореографию время, какие бы современные направления не появлялись в танце, классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Aнализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальный танец), можно четко выделить определенный набор движений, которые свойственны только этой системе танца. Особенно четко это можно проследить в классическом балете, где существует веками отшлифованный, четко зафиксированный язык движений.

 Классический танец – это главная система выразительных средств балетного искусства, выработанная великим педагогом классического танца Агриппиной Вагановой, а предмет «классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры.

В процессе обучения классическому танцу у учащихся развиваются физические данные, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

Благодаря педагогическим приемам Агриппины Вагановой в процессе обучения у учащихся развивается апломб, телесная выразительность, чёткое понимание ракурсов танца, профильных положений, элегантности при исполнении, стремление к совершенству пластической формы движений, умение находить опору в корпусе, брать force (запас силы) руками для туров и прыжков. Строгость процесса обучения, соблюдение академических традиций вырабатывают в учениках выворотность, постоянный контроль за собранностью и подтянутостью корпуса, воспитывается ощущение мягких и эластичных стоп при исполнении движений ногами, воздушность прыжков, возвышенное и полетное качество движения.

Влияние разработанных законов классического танца на обучение современному танцу очень существенное и значительное. Оно является фундаментальным, формирующем основу тела, устойчивым при исполнении трюковых и технически сложных движений, помогающим освоить современную хореографию.

Классический танец необходимо изучать с его основ и на протяжении всего процесса обучения уделять ему большое количество времени. Помимо содействия физическому воспитанию учащегося классический станок преследует и задачу чисто танцевального характера. Он вырабатывает у учащихся основные технические навыки, необходимые для исполнения различных танцев.

С помощью классического экзерсиса успешно решаются следующие задачи:

1. Повышаются результаты специальной физической подготовки (то есть, хореографическая подготовка способствует развитию гибкости, выносливости, силы, координации движений);
2. Совершенствуется техническая подготовка учеников в плане освоения различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов, трюков;
3. Воспитывается выразительность движений.

После формирования постановки корпуса, стоп, рук, выработки силовой выносливости можно начинать осваивать танец модерн и его техники.

Многие педагоги придерживаются мнения, что добиться эффективного изучения направления современной хореографии можно только в том случае, если она изучаются в непрерывном образовательном процессе и единой системе подготовки дисциплинам: «Классический танец», «Модерн танец», «Джазовый танец».

Комплексное изучение дисциплин позволяет открыть в учениках новые телесные ощущения, а знания законов классического танца и его технические принципы помогают телу обучающихся быть готовым к изучению методики и техники различных направлений джазового танца.

Учебно-тренировочные занятия по современному танцу включают выполнение экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, танцевальные этюды. Применение классического экзерсиса у опоры и на середине зала способствуют решению вышеуказанных задач, а также укрепляет суставно-мышечный аппарат, воспитывает правильную осанку, вырабатывает точность, свободу, координацию движений, выразительность исполнения.

Как известно джаз танец - это стремление танцовщиков максимально раскрыть свои индивидуальные выразительные возможности, используя технически интересные прыжки, высокую эмоциональную активность, борьбу с гравитацией. И здесь главной целью должно быть правильное применении законов классического танца Агриппины Яковлевны Вагановой в сочетании с сбалансированными нагрузками по современной хореографии.

**Основные понятия и формы классического экзерсиса**

Система пластической выразительности, именуемая «классический танец», в результате дли­тельной эволюции и совершенствования нашла свое наиболее полное эстетическое воплощение в России. В этом танце техника не самоцель, а только средство выражения. «Всякое движение долж­но иметь целью выразительность», - писал выдающийся русский хореограф М.М. Фокин.

Современную школу классического танца отличает строгая простота линий, четкость поз, стремительность прыжков и вращений, богатство пластических оттенков, по­этическая одухотворенность. Формируясь, классический танец насыщался мотивами националь­ного фольклора.

Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал свое право на первое место в осво­ении танцевального искусства. Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развивались другие танцеваль­ные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая правильную манеру поведения, осанку.

Классический экзерсис - главное средство в обучении танцовщика любого профиля в развитии его двигательного аппарата. В основе выразительности классического танца лежат движения, заимствованные из народных и бытовых танцев, а также пластика и завершенность форм античной скульптуры. Все элементы классического танца основаны на биомеханическом принципе «выворотности ног». Этот принцип создает эстетическое совершенство классического танца. На синтезе элементов классического эк­зерсиса построено многообразие танца. Овладение этими элементами подобно овладению клави­атурой, состоящей из семи нот, необходимых для создания музыкального произведения.

Анализируя возникновение и становление классического танца, доктор искусствоведения В.М. Красовская приходит к выводу об определяющем значении этого вида искусства в воспитании широты пластических возможностей человеческого тела. Она пишет: «Опираясь на музыкальные формы своего времени, танец искал очищенную от конкретных бытовых подробностей систему условных выразительных средств. Одной из первых задач была упорядоченная организация материала. За некую постоянную единицу была принята идеальная симметрия человеческого тела». Появи­лись такие устойчивые понятия, как позиции рук и ног, выворотность, натянутость ноги от верха до выгнутых книзу кончиков пальцев.

Все эти положения, упорядочивая беспорядочное, тем самым поначалу лимитировали пластику, но в то же время открыли перед ней возможности направленного развития. Выворотность (разворот ноги в тазобедренном суставе) увеличила амплитуду подъема и размаха ноги вперед, назад и в сторону. Натянутая до предела нога преодолевала в пространстве партерные позы, а это помогало устремленности, частоте, высоте прыжков, позиции рук и ног уравновешивали тело, вырабаты­вая устойчивость.

Классический танец и в балетных школах, и в высших учебных заведениях также является основой, первым этапом в обучении танцу. Исходным в развитии обучающегося следует признать приобретение устойчивости. Постанов­ка ног, корпуса, рук и головы создает необходимую танцевальную базу, с помощью которой развива­ется двигательный аппарат обучающегося, то есть высокая степень координации и такое каче­ство, как «танцевальность». Постановка корпуса обеспечивает основу устойчивости, помогает развивать выворотность ног, оказывает заметное влияние на совершенствование гибкости и пластичности, выразительности корпуса.

Только правильно воспитанная устойчивость дает обуча­ющемуся широкие возможности для выполнения сложных пластических комплексов. Стержень устойчивости - правильно поставленный позвоночник - является ре­зультатом правильного развития мышц спины и поясницы. Позиции ног и рук, положение **epaulement,** позы **croicee, ecartee** и **arabesque** дают возможность подчинить тело условным положени­ям экзерсиса и закладывают основу для сознательного управления и контроля в движениях тела танцующего, связанных с перемещением в сценическом пространстве.

**Plie** встречается практически в каждом танцевальном движении. Только хорошо разработанное приседание делает движения мягкими и пластичными. Они связывают различные танце­вальные pas в единую движенческую кантилену. **Plie** развивает мышцы, сухожилия и связки, произ­водящие движения тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. В исполнении этого эле­мента участвуют корпус, руки и голова. Мышцы ног растягиваются и сокращаются в медленных скоро­стях. Таким образом, происходит подготовка тела обучающегося к последующим трудностям - про­цесс так называемого разогревания.

В XVII веке (1701 год) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время.

Обращаясь к специальной литературе, ученики испытывали трудности, сталкиваясь с незнакомыми терминами, такими, как: «Выворотное положение ног», а это является необходимым и обязательным условием техники выполнения элементов классического танца, «**Корпус**», «**Баллон**» – умение зафиксировать позу в прыжке, «**Форс**» – необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, «**Aplomb**» – устойчивое положение занимающегося, «**Elevation**» – способность ученика показать максимальную фазу полета в прыжке, «**Preparation**» – подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом того или иного движения, «**Крестом**» – выполнение движения в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология - это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, трюков, композиций. Терминология всегда строится в соответствии с правилами словообразования. Основное преимущество термина – в краткости. Это дает возможность сократить время для объяснения заданий, сохранить плотность урока.

Опыт показывает, что именно у учеников, не имеющих хореографической подготовки, возникают трудности в запоминании названий движений. Создание такого рода таблицы, большое количество иллюстраций к элементам дают возможность упорядочить знания учащихся в области хореографической подготовки, свободно владеть терминами хореографии и при необходимости пользоваться.

Своеобразным стержнем, на основе которого развивались другие танцевальные экзерсисы, является классический экзерсис. Это комплекс элементов, способствующих наиболее правильному и гармоническому развитию тела. Он является главным средством в развитии двигательного аппарата, оказывает серьезное воздействие на развитие силы мышц, их эластичность, подвижность суставно-мышечного аппарата.

Классический экзерсис является главным средством освоения танцевального искусства. Одним из свойств классического экзерсиса является его способность исправлять природные недостатки: сутулость (упражнения на развитие плечевого сустава и мышц, приводящих в движение плечевой пояс), «косолапие» (упражнения, основанные на принципе выворотности ног), недостаточность мышечного слоя. Он способствует выработке правильной осанки.

Роль танцевальной «муштры» в исправлении недостатков высоко оценивал К. С. Станиславский: «Я ценю ещё класс танцев за то, что он отлично выправляет руки, ноги, спинной хребет и ставит их на место…».

Развитию мускулатуры служат такие упражнения, как **battement**  **tendu**, **battement releve** **lеnt**, **battement developpe**.  Кроме этого, развитию мышечного слоя способствует увеличение количества повторений определённых элементов экзерсиса.

Для устранения сутулости применяются упражнения на развитие плечевого сустава и мышц, приводящих в движение плечевой пояс, а также мышцы, выполняющие движения свободной верхней конечности. Такими упражнениями являются элементы, связанные с постановкой ног, корпуса, рук и голени (в первую очередь **port de bras**).

Элементы классического экзерсиса являются основой для выработки прекрасной осанки. Эту особенность экзерсиса очень точно подметил К. С. Станиславский, оценивая танцевальные приёмы развития, управления и постановки корпуса. Он писал: «В приёмах балетной муштры я ещё ценю один момент, имеющий важное значение для всей дальнейшей культуры тела, для его пластики, для общего постава корпуса и для манеры».

Для выработки правильной осанки важное значение приобретают упражнения, тренирующие мышцы, удерживающие позвоночник и приводящие его движения, особенно мышцы, выпрямляющие позвоночник, и мышцы брюшного пресса.

Особое значение приобретают в выработке осанки такие элементы, как **demi plie**,  **grand plie**, **battement fondu**, **battement releve lent**, **battement** **developpe**, **port de bras**, прыжки.

«Ежедневный экзерсис с первого года учения... складывается из одних и тех же pas», - утверждает Ваганова. Чтобы классический станок достиг своей цели, необходимо добиваться во всех упражнениях полной выворотности ног. Выворотность - положение ног, при котором «ступни, разведенные носками в стороны, идут либо по линии плеч, либо параллельны им, и вследствие этого раскрыта внутренняя поверхность (сторона) голеней и бедер», - незыблемый канон классического танца, основа всей его техники.

От правильной постановки ног, корпуса, рук, головы во многом зависит развитие технического мастерства танцовщика. Система классического тренажа требует выполнения всех позиций (позиция – положение, фиксирующее начало или окончание движения) и упражнений с предельно выворотным положением ног.

Анатомическое строение скелета человека, в частности тазобедренного пояса и ног, таково, что в выворотом положении ноги имеют гораздо больший размах движения, могут выше подниматься и свободнее вращаться. Хореограф должен знать строение человеческого тела*,* чтобы суметь объяснить ученикам основное значение выворотности.

При подъеме ноги в не выворотном положении большой вертел бедренной кости упирается в тазобедренную кость и не позволяет поднять ногу выше 35—65 градусов. В выворотном положении большой вертел уходит назад и не препятствует поднятию ноги - диапазон движения увеличен. В таком положении ногу можно поднять на 90-120 градусов конечно, при соответствующей тренировке. Выворотность необходима не только для улучшения техники танца - она придает движению изящество и гармоничность.

Помимо соблюдения выворотности необходимо также, чтобы все упражнения у станка исполнялись в полную силу. «Надо, чтобы работающие мышцы до конца напрягались, иначе эффективность упражнений очень понижается, и мышцы не приобретают требуемой крепости». Это правило обязательно и для станкового экзерсиса. Все упражнения классического экзерсиса должны делаться совершенно точно и четко, при полном напряжении работающих мышц и суставов.

Очень важно, вводить в упражнения станкового классического экзерсиса несложные движения рук, корпуса и головы. Такой экзерсис значительно поможет развитию свободы и пластичности рук, которые в танцевальном искусстве служат важнейшим средством внешней выразительности. Подобные комбинированные упражнения будут вырабатывать у учащихся навыки координации движений различных частей тела.

Повседневный опыт показывает, что экзерсис у станка может полностью отвечать всем требованиям классического канона и в то же время оставаться механическим, формальным. Между тем в нем участвуют основные компоненты танцевальной выразительности - руки, корпус и голова. Поэтому в упражнениях классического станка следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальность всего исполнения.

Разумеется, выразительность классического экзерсиса у станка не должна приводить к манерности и искусственной пластике. В плане последовательности движений у станка мы взяли принцип изложенный в «Основах классического танца» А.Я. Вагановой.

Порядок упражнений у станка необходимо устанавливать по принципу чередований движений, тренирующих различные группы мышц. Урок должен начинаться с полуприседаний и глубоких приседаний, поскольку они постепенно вводят в работу мышцы и суставно-связочный аппарат. Дальше могут даваться упражнения тренирующие различные

группы мышц, причем надо чередовать движения на развитие подвижности стопы на вытянутых ногах с движениями на присогнутых ногах; мягкие, плавные с резкими, отрывистыми.

Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть органически связано с выполняемым упражнением, должно соответствовать движению по характеру, стилю. Движение должно быть точно согласовано с ритмом музыки.

Все это в совокупности приучает учащихся еще у станка выполнять движения не сухо, не механически, а выразительно, танцевально.

**Plie**

**Demi plie** – это базовое движение оно постепенно вводит в работу мышцы и суставно-связочный аппарат и является неотлучным спутником прыжков: эластичным и сдержанным полуприседанием начинается и заканчивается любой прыжок.  **Grand-plie** - это основа для трюков. Поэтому в **plie** следует уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений. Методика исполнения движения сохраняет все правила и требования классического танца.

**Battement tendu**

Упражнения этого раздела не только разогревают этим движением ноги и стопы, но и приводят их в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности.

Упражнения можно дополнить движениями народного станка, а именно переводы стопы с носка на пятку и обратно, танца модерн (по параллельным позициям и с расслабленной стопой).

**Battement tendu jete**

 Движение развивает мышцы голени опорной ноги, а также способствуют развитию движения в коленном суставе работающей ноги, которая, то резко вытягивается «от себя», то сильно сгибается. Упражнения эти повышают также способность учащихся четко выполнять мелкие и сильные движения.

В этом упражнении можно использовать прием сокращения стопы, что позволит растяжению ахилового сухожилия, в момент, когда работающая нога находится на высоте 30 градусов.

**Rond de jamb par terre**

Круговращательные движения тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. В разделе этого упражнения возможно сочетание классического экзерсиса и элементов современного танца.

**Battement fondu**

Движение вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках.

**Battement developpe, releve lant**

Это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки. Все силы здесь направлены на развитие шага и силы движения, на укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц, а также на повышение подвижности в тазобедренном и коленном суставах.

**Grand battement jete**

Движение направлено на развитие шага, укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц. Выполняется с силой, но без напряжения. Так же возможно сочетание классических и народных вариантов движений. Добавление работы корпуса в комбинации, различные сбросы и расслабления.

**Схема построения экзерсиса у станка на уроке современного танца**

**Plie**

И.П. – 6 позиция ног, п.р. опущена вдоль туловища.

1-2 – Plie

3-4 – Plie с подъемом на releve

5-6 – Grand plie

7-8 - bounce корпуса и одновременное выпрямление ног

1-2 – swing корпуса вправо-влево

3-6 – roll up

7-8 – releve

То же самое повторить по 2 и 5 позиции.

**Battements tendu, jete**

И.П. – 1 позиция ног, п.р. во 2 позиции.

1-2 – battement tendu вперед

3-4 – battement tendu jete вперед

5-6 – slide правой ногой по полу всей стопой в plie, левая нога вытянута, руки выбрасываются вперед перед собой, наклон корпуса вперед (одна прямая от кончиков пальцев до стопы)

7 – закрытие ноги в позицию, руки свободно приходят в и.п.

8 – plie по 1 позиции, левая нога на полупалец.

То же самое повторить в сторону и назад.

**Rond de jambe par terre**

И.П. – 1 позиция ног, п.р. во 2 позиции.

1-8 – 2 rond en dehors

1-4 – rond en dehors на 45 градусов

5-6 – swing корпусом по 4 позиции, л.н. в plie, п.н. в plie на полупальце, п.р. swing вниз-вверх.

7 – passé par terre вперед, bounce корпусом назад

8 – passé par terre в 1 позицию.

То же самое повторить en dedans.

**Battements fondu**

И.П. – 5 позиция, п.р. вдоль туловища.

1-2 – battement foundu вперед на п.п.

3-4 – toumbe вперед, л.н. приходит на cou de pied сзади

5-6 – battement foundu назад л.н.

7-8 – toumbe назад л.н., п.н. приходит к щиколотке л.н. в не выворотное положение.

1-2 – battement foundu по 6 вперед

3-4 – bounce п.н. в пол, л.н. в plie, п.р. свободно опускается вдоль тела.

5-6 – оставаясь в plie п.н. скользит в 6 позицию к л.н.

7-8 – разворот ног в 5 позицию.

То же самое повторить в сторону и назад.

**Adagio**

И.П. – 5 позиция, п.р. во 2 позиции.

1-2 – battement developpe вперед

3-4 – стопа сокращается

5-6 – swing корпусом, одновременно п.н. опускается в 5 позицию

7-8 – battement releve lant вперед

1-2 – plie на оп.н., одновременно п.н. сгибается, стопа flex

3-4 – ноги вытягиваются

5-6 – повысить градус

7-8 закрыть р.н. в позицию

То же самое повторить в сторону и назад.

**Grand battement jete**

И.П. – 1 позиция, п.р. во 2 позиции

1-2 – grand battement вперед

3-4 – grand battement вперед, в корпусе contraction, п.р. выбрасывается вперед

5 – swing

6 – нога выбрасывается вперед с одновременным поднятием корпуса, п.р. во 2 позицию.

7-8 – приход ноги в позицию.

То же самое повторить в сторону и назад.

Экзерсис на середине зала включает в себя движения у станка, сочетаясь с различными танцевальными элементами.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Используется и ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, и медленная музыка на 4/4. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями и ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В **Adagio** используются в основном музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «неквадратными».

**Заключение**

Система пластической выразительности, именуемая «классический танец», в результате длительной эволюции и совершенствования нашла свое наиболее полное эстетическое воплощение в России. В этом танце техника не самоцель, а только средство выражения. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал свое право на одно из ведущих в формировании исполнительского мастерства в различных танцевальных направлениях.

Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развивался не только народный танец, но и современный. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело учащихся, активно исправляя физические недостатки, создавая правильную манеру поведения, осанку. Классический экзерсис – одно из главных средств в формировании исполнителей современного танца, в развитии их двигательного аппарата. Он создает эстетическое совершенство движений. На синтезе элементов классического экзерсиса построено многообразие современного танца.

**Список литературы**

1. Базарова Н.П. Классический танец. – М.: Лань, 2010. – 560с.
2. Базарова Н.П. Мей В.П. Азбука классического танца. – М.: Лань. – 690с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Искусство, 1999. – 370с.
4. Бекина С. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984. – 300с.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. – Киев: Наука, 1998. – 400с.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М.: Лань, 2009. – 360с.
7. Захаров Р. Искусство балетмейстера. – М.:Искусство.-1992.-480с.
8. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1993. – 390с.
9. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – СПб: Наука. – 120с.
10. Конорова Е. Хореографическая работа со школьниками. – М.: Искусство, 2009. – 500с.
11. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. – СПб.: Лань, 1999. – 500с.
12. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Лань. – 620с.

Интернет-ресурсы:

1. Методика классического экзерсиса http://horeograf.ucoz.ru

**Словарь терминов**

**Adagio  -** (ит. «Адажио»- медленно, спокойно, не спеша): в балете одна из форм танца (в основном дуэта), где используются поддержки балерины партнером при исполнении медленных и быстрых движений, поз, вращений, подъемов.

**Adagio** -медленная часть **pas de deux, grand pas, pas d'action**. В уроке классического танца у станка и на середине зала – танцевальная композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений. В **adagio** вырабатывается устойчивость, координация, сила и гармония движений. Основные элементы: **developpes, releves, grands ronds de jambe, grands fouettes renverses**, вращения в различных позах на одной ноге.

**Allonge -** (аллонже, с французского – удлиненный, вытянутый) удлиненное положение рук.

**Аllegro -** (аллегро, с итальянского- радостный) 1. Быстрый, оживленный музыкальный темп. 2. Часть урока классического танца, состоящая из прыжков.

**Aplomb** – способность танцовщика сохранять равновесие, устойчивость.

**Аrabesque -** (арабеск с французского - арабский), одна из основных поз классического танца, отличие которой - подтянутая назад нога с вытянутым коленом.

**Arrondie** – закругленное положение рук.

**Arch** - (атч) арка, прогиб торса назад.

**Assemble -** ( ассамбле,с французского - собранный), в классическом танце прыжок с выбрасыванием ноги вперед, в сторону и назад под углом 45°.

**Attitude** - (аттитюд, с французского – поза, положение), одна из основных поз классического танца, главная особенность которой – согнутое колено поднятой назад ноги.

**Ballonne -** (баллонне, с французского – раздутый, вздутый), прыжок на одной ноге или вскок на пальцы с продвижением за работающей ногой.

**Ballotte -** (баллоте,с французского– качать, качаться), прыжок с продвижением вперед или назад, во время которого вытянутые ноги задерживаются в V позиции, корпус отклоняется от поднятой ноги. Затем движение исполняется в обратном направлении.

**Battement aveloppe -**  (батман авлоппе) противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

**Battements tendu -** (тянуть, натягивать) - движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъеме, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию.

**Battements tendu jete -**(jete - бросать) то же, что и **battements tendu**, но нога из позиции, скользя по полу, чуть приподнимается (примерно на 25°) над полом, а потом возвращается обратно в позицию.

**Battements developpe**- работающая нога с вытянутыми пальцами скользит по опорной ноге до колена и открывается вперед, в сторону, или назад.

**Battement retire -**  (батман ретире) перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

**Body roll** - (боди ролл) группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

**Bounce -**  (баунс) трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

**Brush** - (браш) скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

**Changement de pieds -**(шанжман де пье – «перемена ног»), прыжок с двух ног на две из V позиции в V, с обязательной переменой ног.

**Сhasse, pas -** (шассе, с французского– охотиться, гнаться за), прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую.

**Contraction -** (контракшн) сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

**Corkscrew turn** - (корскру повороты) «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

**Coupe -**  (купе) быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

**Curve -**  (кёрф) изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

**Croisee -** (круазе - от слова «скрещивать») поза классического танца со скрещенным (закрытым) положением ног.

**Deep body bend -**  (диип боди бэнд) наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

**Deep contrsction** - (диип контракшн) сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

**De gage -** (дегаже) перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

**Demi -** (деми - половина) термин, указывающий, что исполняется половина движения, например, **demi plie** - полуприседание, **demi rond de jambe** - половина круга ногой.

**Demi plie  releve** - ( деми плие релеве, с французского– полусогнутый, поднятый), термин объединяет два движения в неразрывное целое, полуприседание и последующий подъём на полупальцы, пальцы.

**Developpe -** (девелоппе, с французского - развитой, развернутый), движение, разновидность **battements.**

**Double -** (дубль**,** с французского – двойной), термин указывает на двойное исполнение **pas.**

**Drop** - (дроп) падение расслабленного торса вперед или в сторону.

**Ecartee -**(экарте - раздвинуть) поза классического танца (**a’ la seconde**), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён вперёд или назад, голова резко повёрнута в профиль, поднятая рука соответствует поднятой ноге, другая рука отведена в сторону.

**Echappe -** (эшапе - вырваться, выйти из) прыжок с двух ног на две из I или V позиций во II или IV позицию.

**Effacee -** (эфасе - от слова «сглаживать») поза классического танца с развернутым (открытым) положением ног.

**Epaulement -** (эпольман - от «эполь» - плечо) поза классического танца, при котором корпус повёрнут в одну из сторон, по отношению к **en face**.

**En dedans -** (ан дедан - вовнутрь): 1. Направление движения работающей ноги, описывающей дугу назад - в сторону - вперед, то есть вовнутрь, к опорной ноге. 2. Направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся с поворотом (**en tournant**) по направлению к опорной ноге.

**En dehors -** (ан деор - наружу). 1.Направление движения работающей ноги, начинающей описывать дугу вперед - в сторону - назад, то есть наружу от опорной ноги. 2.Направление вращения в турах и пируэтах от опорной ноги к работающей.

**En face -** (ан фас - напротив), термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю.

**En l'air -** (ан л'эр - в воздухе) термин, указывающий на то, что движение одной или обеими ногами исполняется в воздухе. Например: **rond de jambe en l'air** (круг ногой в воздухе).

**En tournant -**(ан турнан - в повороте). Движение исполняется одновременно с поворотом всего тела. Поворот может быть полным или неполным, в зависимости от задания.

**Exercice -**  (экзерсис, с французского – упражнение), первая часть урока классического танца - упражнения у станка и на середине зала).

**Entrechat** - (антраша, с французского – переплетный, скрещенный), вертикальный прыжок с двух ног, во время которого ноги, открываясь несколько раз, быстро скрещиваются.

**Fermee, sissonne fermee -** ( ферме,с французского – закрывать, запирать). Прыжок с закрыванием ног. Исполняется с продвижением в любое направление с двух ног на две.

**Flat back -** (флэт бэк) наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

**Flat step** -(флэт стэп) шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

**Flex -** (флекс) сокращенная стопа, кисть или колени.

**Flic -** (флик) мазок стопой по полу к опорной ноге.

**Fondu  -** (фондю - таять). Тающее движение.

**Fouette -** (фуэте, с французского – хлестать), термин обозначает ряд танцевальных **pas,** напоминающих круговые движения хлыста.

**Frappe -**(фрапе - ударять) одна из форм battements. Движение, при котором работающая нога исполняет резкие удары по щиколотке опорной.

**Frog position -** (фрог-позишн) позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

**Glissade, pas - (**глиссад,с французского - скольжение). Маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Исполняется слитно, с переменой или без перемены ног. Используется как самостоятельное движение, как связка, а также может служить толчком для других прыжков.

**Grand  -** (гран - большой) термин, определяющий величину движения: максимальную глубину приседания (**grand plie**), высоту прыжка (**grand changement de pied**).

**Hight release -** (хай релиз) высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

**Hinge -** (хинч) положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

**Hip lift** - (хип лифт) подъем бедра вверх.

**Нop -** (хоп) шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

**Jack knife** - (джэк найф) положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

**Jazz hand -** (джаз хэнд) положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

**Jelly roll -** (джелли ролл) движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)

**Jerk position -** (джерк-позишн) позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

**Jump** -(джамп) прыжок на двух ногах.

**Jete - (**жете**,** с французского – бросать, кидать), термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

**Jete entrelace**- вид перекидного жете, прыжка с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь, при этом одна нога забрасывается вперед, а другая после полуоборота в воздухе, - назад, за себя.

**Kick -** (кик) бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,

**Lay out -** (лэй аут) положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

**Leap** -(лиип) прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

**Locomotor -** (локомотор) круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

**Low back -**  (лоу бэк) округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

**Ouverte** - (увер, с французского – открывать), означает открытое положение работающей ноги после исполнения прыжка.

**Pas -** (па,с французского – шаг), обозначение одного из видов танцевальных шагов.

**Pas balance** - (па балансе) па, состоящее из комбинации tombe раs de bоurree. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

**Pas chasse -** (па шассе) вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

**Pas de bourree -** (па де буре) танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bоurree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

**Pas de chat -** (па де ша) прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

**Pas faillj** - (па файи) связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее dem plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

**Passe**- (пассе - проходить) путь работающей ноги при переходе из позы в позу, на уровне **sur le cou-de-pied** или **tire-bouchon**, или через первую позицию.

**Pas couru** - легкий сценический бег, **suivi** - беспрерывный, связанный.

**Petit -** (пти - маленький), обозначение некоторых движений, например **petit battement**.

**Pirouette -** (пируэт), старинный термин, обозначающий разновидность вращений.

**Port de bras -** (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (**arrondie**) или удлиненные (**allonge**) с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибов корпуса.

**Preparation -** (препарасьон - приготовление) подготовительное движение. Вспомогательное движение, исполняющееся перед комбинацией или отдельным движением.

**Plie -** (плие**,** с французского – сгибать), приседание на двух или одной ноге.

**Pique -** (пике) легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

**Piroutte** - (пируэт) вращение исполнителя на одной ноге en dehors или еп dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

**Point -** (пойнт) вытянутое положение стопы.

**Prance -** (прайс) движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полулальцах» и point.

**Preparation -** (препарасъон) подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

**Press position** - (пресс-позишн) позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

**Release -** (релиз) расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

**Releve -** (релеве) подъем на полупальцы.

**Renverse -** (ранверсе) резкое перегибание корпуса в основном из позы atitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

**Roll down** - (ролл даун) спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

**Roll up -** (ролл an) обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

**Rond de jambe -** (рон де жамб,с французского – круг ногой), круговое движение работающей ноги **еn dehors** и **еn dedans.**

**Saute -** (соте - прыгать). Прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции.

**Shimmi -** (шимми) спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

**Side stretch -** (сайд стрэтч) боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

**Simple** - (семпль, с французского – простой), термин указывает, что из группы однотипных движений исполняется самый простой вариант.

**Sissonne,** **рas -** (сисон), группа прыжковых движений с двух ног на две и на одну.

**Soutenu** - (сутеню) с французского – поддерживать, держать.

**Square -** (сквэа) четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

**Step ball change -**  (стэп болл чендж) связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pas de bourrее).

**Sundari** - (зундари) движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

**Sur le cou-de-pied  -** (сюр ле ку де пье - на щиколотке, «на шейке стопы») положение стопы рабочей ноги на опорной.

**Swing –** (свинг) раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

**Temps leve -** (тан леве - поднимать). Прыжок одной ногой, с возвращением на неё же, без продвижения, преимущественно сохраняя заданную позу.

**Temps lie –** комбинация связанных между собой движений в форме adagio.

**Thrust -** (фраст) резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

**Tilt** - (тилт) угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

**Touch** - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

**Tour channes** - (тур шене) исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

**Tour lent** – медленный поворот вокруг своей оси в какой-либо позе классического танца.

**Tombe -** (томбе - падать) движение с падением на работающую ногу