Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества города Белово»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

***«Методика исполнения маленьких прыжков на уроке классического танца»***

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Лазарева Л.Н.

2024

Содержание

1.Введение. Прыжки как важнейшее выразительное средство на уроке классического танца.

2. Особенности и приёмы исполнения прыжков на уроке классического танца.

3.Методические пояснения, примечания и приложение.

4.Заключение.

**Прыжки как важнейшее выразительное средство на уроке**

**классического танца**

Термином «классический танец» пользуется весь балетный мир, обозначая им определённый вид хореографической пластики. Классический танец-основа всей хореографии. Прыжковая техника является наиболее сложной в искусстве балета, и в то же время это именно тот раздел классического танца, который делает его «душой исполненным полётом». Разнообразие движений allegro, накопленных за столетия существования балетного искусства, настолько велико, что может помочь исполнителю или балейтмейстеру решить абсолютно любые художественные задачи, был бы талант, призвание и любовь к своему делу.

 Прыжок придаёт танцу необходимые для него качества: лёгкость, воздушность, полётность и поэтому является его важной составной частью.

Прыжки, изучаемые на уроках классического танца, настолько разнообразны по амплитуде и характеру,что скомбинировать их между собой можно такими разными способами,позволяющими «уложить» танцевальный отрывок в любой музыкальный размер,что,наверное, не осталось уже музыки, под которую нельзя станцевать,которую нельзя было бы выразить средствами классического танца.

**Особенности и приёмы исполнения маленьких прыжков на уроке классического танца.**

Прыжки- наиболее трудный раздел урока классического танца. Всё,что вырабатывается экзерсисом и adagio, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особое внимание следует уделять самим прыжкам. Прыжки изучают после того,как уже выработана сила, эластичность и выворотность ног в demiplie, а также правильно поставлен корпус.

Прыжок характеризуется элевацией и баллоном. Элевация-это собственно взлёт, по словам великого педагога Н.И. Тарасова, она «позволяет танцовщику прыгать эластично,мягко,высоко, легко и точно… «предвидеть» в последующем толчке должную степень высоты взлёта и продвижения своего тела в соответствующем направлении, темпе и ритме». Баллоном называют способность «зависнуть» в воздухе, зафиксировать красивую позу,без этой способности прыжок потеряет чёткость, виртуозность и изящество.

Прыжокзависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахилового сухожилия, крепости пальцев ног и силы бедра. Самое главное-уметь в момент отталкивания от пола с demiplie сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус ( что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на demiplie.

При выполнении прыжков особую роль выполняет demiplie. Оно необходимо для того, чтобы вся ступня и особенно пятки плотно, с упором примыкали к полу, чтобы ступня отделялась от пола с силой, последовательно от пятки до кончика пальцев, голеностоп и бедро активно участвовали в толчковом посыле, и вся нога, отделяясь от пола, вытягивалась в колене,подъёме и пальцах. Иначе взлёт окажется слабым, недостаточно устойчивым, эластичным и высоким.Заканчивать прыжок следует в мягкое, лёгкое и эластичное demiplie,принимая тяжесть тела на собранные мышцы ног и с кончика пальцев на пятки,которые должны плотно,но бесшумно примкнуть к полу.

**Методические пояснения, примечания и приложение.**

Allegro (прыжки) в классическом танце разнообразны по виду: **большие,средние и маленькие**.

К маленьким относятся такие прыжки как:

1. Temps leve soute (танлевесоте).

2. Changement de pieds (шанжмандепье).

3.Paechappe (паэшапе) на вторую позицию.

4. Paassеmble (паассамбле).

5. Paglissad (паглиссад).

6. Sissonsimple (сисонсемпль).

**1. TEMPSLEVESOUTTE**–прыжок с места, изучают в 1, 2, 5 позиции. Музыкальный размер 4/4. В музыке сочетаются два темпа: плавный – сопровождает demiplie, отрывистый, энергичный – подчеркивает прыжок.

Исходное положение- 1 позицияног, корпус подтянут, колени сильно вытянуты, руки в подготовительном положении, голова enface. На «раз» и «два» ноги, усиливая выворотность, достигают в demiplie максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый. На «и» ноги сильно отталкиваются от пола и вытягиваются в прыжке, колени, подъём и пальцы фиксируют в воздухе 1 позицию. На «три и» прыжок заканчивается в demiplie, ноги переходят с носка на всю стопу. На «четыре» колени, сохраняя выворотность, медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение.

П р и м е ч а н и е. В demiplie перед прыжком пятки должны быть особенно плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает совершенно недопустимое двойное plie и сообщает ногам силу в прыжке. Ноги в воздухе должны быть предельно натянуты, фиксируя позиции. Тщательное выполнение правил при TEMPS LEVE SOUTTEв позициях – основа для всех прыжков классического танца.

**2.CHANGEMENTDEPIEDS**– прыжок с двух ног на две, в 5 позицию с переменой ног в воздухе. Музыкальный размер- 4/4,2/4.

Исходное положение- 5 позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.На «раз»demiplie. На «и» ноги сильно отталкиваются от пола и вытягивают в прыжке колени, подъём и пальцы. Голова поворачивается enface. Натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность,меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую. На «два и» Changementdepieds заканчивается в demiplie 5 позиции, левая нога впереди,голова поворачивается налево. На «три и» ноги вытягиваются, возвращаясь в исходное положение. На «четыре» исходное положение сохраняется, исhangementdepieds повторяется с левой ноги.

П р и м е ч а н и е. В demiplie перед сhangementdepieds пятки плотно прижаты к полу, корпус и руки в прыжке спокойны.

**3. PAECHAPPE на вторую позицию –** прыжок с просветом с двух ног на две, из 5 позиции с раскрыванием ног во 2 позицию и собиранием из 2 в 5 позицию, с переменой ног. Музыкальный размер 4/4. В музыке, как и для предыдущих прыжков, сочетаются плавны и четкий темп.

Исходное положение – 5 позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. На «раз» demiplie, голова поворачивается enface. На «и» ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке 5 позицию в воздухе. На «два» предельно вытянутые ноги раскрываются, опускаясь в demiplie на 2 позицию. На «и» ноги, на расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке 2 позицию в воздухе. На «три» предельно натянутые ноги соединяются, заканчивая прыжок в demiplie 5 позиции – левая нога впереди, поворот головы налево. На «четыре» ноги вытягиваются и PAECHAPPEисполняется с левой ноги.

П р и м е ч а н и е. Demiplie 5 и особенно 2 позиции должно быть эластичным и непрерывным, пятки плотно прижаты к полу, при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного plie перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка. Корпус подтянут и спокоен, особенно в прыжке со 2 позиции в 5. Руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

**4. PAASSЕMBLE–** собранный прыжок с двух ног на две,с собиранием вытянутых ног в воздухе, обе ноги фиксируют 5 позицию в воздухе в момент прыжка. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение – 5 позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево. На «раз» demiplie в 5 позиции, голова поворачивается enface. На «и» правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается в сторону 2 позиции, тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно вытягивает в прыжке колено, подъем и пальцы. На «два и» обе ноги соединяются в воздухе в 5 позицию, правая нога впереди. PAASSЕMBLEзаканчивается в demiplie 5 позиции, поворот головы направо. На «три и» колени медленно вытягиваются и ноги возвращаются в исходное положение. На «четыре» положение сохраняется, после чего PAASSЕMBLEисполняют с другой ноги. PAASSЕMBLEв обратном направлении исполняют из 5 позиции, начиная движение ногой, стоящей впереди, и заканчивая его в 5 позицию назад.

П р и м е ч а н и е. Обе ноги фиксируют 5 позицию в воздухе в момент прыжка, так как основа PAASSЕMBLE – прыжок с двух ног на две. Нога, скользящая в сторону 2 позиции, должна направляться точно по прямой. Прыжок заканчивается на месте, без продвижения вперед или назад. Пятки при исполнении плотно прижаты к полу. Корпус подтянут и спокоен, руки сохраняют подготовительное положение.

**5. PAGLISSADЕ –** скольжение, прыжок с двух ног на две,по своему характеру исключает высокий прыжок, исполняется в сторону через 2 позицию, вперёд и назад через 4 позицию на croise. В момент прыжка две ноги вытягиваются, фиксируя позицию в воздухе.Музыкальный размер – 4/4. Характер музыкального сопровождения энергичный, чёткий.

Исходноеположение – epaulementcroise, 5 позиция, правая нога впереди. На «раз»demiplie в 5 позиции корпус подтянут. На «два», с поворотом enface, правая нога вытягивается скользящим в сторону 2 позиции, в то время как левая нога в коротком прыжке вверх сильно вытягивает колено, подъём и пальцы: на мгновение в воздухе возникает 2 позиция ног. На «три» левая нога подтягивается скользящим движением в 5 позицию сзади, и demiplie приходится в точке, которую намечал вытянутый носок правой ноги. На «четыре» ноги вытягиваются в epaulementcroise, правая нога впереди. В PAGLISSADЕ с правой ноги голова сохраняет поворот направо, с левой ноги – налево. Руки вовремя исполнения GLISSADЕcoхраняют поворот направо,с левой ноги – налево. Руки во время исполнения GLISSADЕ сохраняют свободное и спокойное подготовительное положение.

Примечание. PAGLISSADЕ в сторону рекомендуется вначале изучать лицом к палке. При исполнении корпус подтянут, ноги, фиксируя в воздухе прыжок, предельно натянуты в коленях, подъёме и пальцах.

6. **SISSONSIMPLE** – простой прыжок с двух ног на две. В момент приземления в demiplie в 5 позицию одна нога приходит в положение стопы surlecoudepied спереди или сзади. Прыжок исполняется на месте. Музыкальный размер – 4/4. Аккомпанемент подчёркивает плавность plie и чёткость прыжка.

Исходное положение – 5 позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. На «раз» demiplie, на «и» высокий прыжок по правилам TEMPS LEVE SOUTTE, голова поворачивается enface: предельно натянутые ноги фиксируют в воздухе 5 позицию. На «два и», demiplie на левую ногу, правая принимает положение условного coudepied. На «три и» левая нога вытягивается, правая – отталкивается на 2 позицию носком в пол и на «четыре» закрывается по правиламbattementtendu в 5 позицию назад, голова поворачивается налево. Затем sissonsimple исполняется с левой ноги. Sissonsimple исполняют с положением ноги на coudepied сзади в конце прыжка.

Примечание. Вначале Sissonsimple изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность demiplie и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип battementfondue). Корпус и руки спокойны, как ив других прыжках.

**Приложение.**

Я всегда объясняю учащимся, что сначала все прыжки изучаются в «чистом виде». Затем из них составляются простые комбинации, первоначально с периодами так называемого «отдыха» внутри комбинации, например не две связки pasglissad – pasassamble подряд, а через паузу:

pasglissad – pasassamble,вытягиваем колени послеplie и затем делаем plie для новой связки.

**Пример прыжковой комбинации.**

Музыкальный размер 2/4,8 тактов

1 такт. Исходное положение – 5 позиция ног,epaulementcruise, левая нога впереди.Pasglissad с правой ноги без перемены, но в сторону (руки приоткрываются в подготовительное положение), на 1/4pasassamble с правой ноги в сторону с переменой ног (руки закрываются в подготовительное положение) на 1/4.

2 такт. На 2/4 те же движения, начиная с левой ноги.

3 такт. Два pasassamble в сторону с правой и левой ноги на 1/4 каждое.

4 такт.На1/4сhangementdepieds. На 1/8 вытянуть колени, на 1/8demiplie.

5 такт. На 1/4 с правой ногиpasassamble вперёд в малой позе cruise, на 1/8 вытянуть колени, на 1/8 demiplie.

6 такт. На 1/4 pasassamble назад с левой ноги в позе 3arabesque, на 1/8 вытянуть колени, на 1/8 demiplie.

7 такт. На 2/4два шага вперёд с правой и левой ноги.

8 такт. На 1/4 assamble вперёд с продвижением, руки через первую позицию поднимаются в 3 позицию. На1/4 пауза в demiplie с руками в 3 позицию.

**Заключение**.

 Прыжок – это сложный и последовательный процесс. В связи с этим необходимо тщательно соблюдать методику исполнения и проучивания.

**Список литературы**

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л.: Искусство, 1983.

2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. СПб. Издательство «Лань» 2003.

3. Геращенко, В. П. Основы танцевального искусства. Комплексная программа. Кемерово,1995.