Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Рефтинская детская школа искусств»

**Методическое сообщение на тему:**

**«Устойчивость и координация в хореографии»**

**Разработчик:** Козырева О.И.

Преподаватель МАУДО «Рефтинская ДШИ»

п. Рефтинский

2020 год

**«Устойчивость и координация в хореографии»**

Овладение основами техники различных танцевальных направлений достигается путем детальной отработки каждого упражнения и приемов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует большого физического напряжения и силы воли, как со стороны учащегося, так и со стороны преподавателя.

**Устойчивость** — основа танца, умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии. Устойчивость — это та стратегия в хореографии, та цель, к которой идут долго и упорно по пути постижения мастерства. Обладающий мастерством устойчивости- значит обладать апломбом. В современной энциклопедии «Балет и танец» понятие устойчивостьв переводе с французского «aplomb» означало- равновесие, устойчивость.

Понятие апломб, устойчивость рассматривалось различными выдающими деятелями хореографии. Например, А.Я. Ваганова об апломбе писала в своей книге «Основы классического танца»: «Приобрести aplomb— овладеть устойчивостью в танцах — вопрос центрального значения для всякого танцовщика...считаю нужным ввести это понятие в число основных: правильно поставленный корпус - основа всякого pas».

По мнению И.Г. Есаулова устойчивость - один из основных элементов классического танца. В своем труде «Устойчивость и координация» он рассматривает устойчивость в хореографии с разных сторон: правила и приемы устойчивости на plie; правила приемы устойчивости на полупальцах; приемы устойчивости при движении; устойчивость в основных танцевальных позах; приемы устойчивости в придвижении; устойчивость в прыжках.

Формированию устойчивости уделяют огромное внимание, особенно у детей младшего возраста. В младших классах закладывается фундамент, на котором будет «строиться дом» - будущий профессионализм танцовщика. В связи со всем выше сказанным мы можем сделать вывод, что устойчивость имеет огромное значение в классическом танце и это является актуальной проблемой сегодня.

В трудах Н.П. Базаровой, Л.Д. Блок, А.Я. Вагановой, И.Г. Есаулова рассматриваются важные факторы для формирования устойчивости.

Основы устойчивости в хореографии заклады­ваются с первых дней изучения позиций классического танца. Сами по себе позиции классического танца являются искусственно созданными, неестественными и неудобными для обычного челове­ка, т. к. ноги в позициях должны стоять в выворотном положении. Успешно освоить устойчивость помогает твердое соблюдение следующих исполнительских правил. Ступни всегда плотно 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 завала на большой палец, так как он сокращает площадь опоры и снижает устойчивость. Необходимо, чтобы во время plie колено находилось на одной вертикальной линией со ступней. Это дает надежный, прямой упор по отношению к ступне.

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.

Не менее существенна в развитии устойчивости работа колена и бедра, которые следует удерживать выворотно с эластичным взаимодействием стопы. Выворотность способствует более свободному и пластически завершенному движению ног, увеличивае тплощадь опоры и, тем самым, повышает устойчивость танцовщика. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает танцору возможность свободного выполнения движений классического танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты. Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, устойчивость, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм. Говоря о выворотности я опять обращаюсь к труду А.Я.Вагановой которая писала так: «Невыворотный танцовщик урезан во всех своих движениях, классический же танцовщик со своим en dehors располагает всем мыслимым богатствам танцевальных движений ног».

Так же необходима выворотность при сохранении устойчивости тела на одной ноге. Однако полностью сохранить выворотность 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.

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

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

Следующим фактором формирования устойчивости является осанка. Осанке в балете придается первостепенное значение. Итальянский артист, балетмейстер и педагог Карло Блазис указывал: «Красивая походка и красивая осанка первое достоинство хорошего танцовщика». Умение ученика удерживать корпус подтянуто также содействует развитию устойчивости. Как известно, всеми движениями корпуса управляет позвоночник. Этот физически сильный и упругий стержень, идущий от копчика к голове, позволяет надежно удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений, принятых в классическом танце.

Существуют в учебной практике определения – «подтянуть корпус», «взять спину», «свободно раскрыть и опустить плечи», встать на ногу» - означают то ощущение собранности, которое необходимо для развития устойчивости.

Работа над правильной постановкой корпуса начинается лицом к станку по первой невыворотной позиции ног, далее продолжается боком, держась одной рукой за палку. При этом необходимо следить за тем, чтобы локоть опорной руки был естественно опущен и делил расстояние от палки до тела и боковую часть грудной клетки пополам, а в запястье не было никаких изломов. Сама же грудная клетка должна находиться «над ногами» или «над бедрами». В противном случае упражнения выработают у учащихся не правильные ощущения, которые будут препятствовать формированию устойчивости.

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.

По мнения А.Я. Вагановой, немало важную роль в формировании устойчивости играют положения рук в классическом танце. 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, т. е. умение твёрдо фиксировать определенные пространственные положения.

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. 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. Недопустимо, чтобы локти безжизненно «провисали», образовывали вялые, угловато-пассивные движения. Также недопустимо, чтобы учащиеся чрезмерно напрягали руки или, рефлекторно дергая ими, повторяли движения ног. Движения рук и ног должны быть пластичными и ритмически согласованными, так как это совершенствует исполнительский апломб.

Не менее важно для выработки апломба движение 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 повторении многократного вращения.

Развивая устойчивость всего тела, надо одновременно прививать ученикам умение твердо фиксировать каждое исполняемое движение, каждую позу. В исполнении каждого упражнения, от самого элементарного до сложнейшего, необходимо четко фиксировать финал.

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, grands battements jetes.

Экзерсис на середине зала необходимо выполнять en tournant, что также очень хорошо развивает выносливость и стойкость опорной ноги.

Чем старше ученики, тем компактнее и насыщеннее составляется для них экзерсис. Однако силовая и координационная нагрузка на развитие устойчивости должна присутствовать в нем отчетливо, иначе переход к более сложной части урока – adagio – окажется недостаточно подготовленным. Составляя adagio следует помнить, что устойчивость отрабатывается главным образом при помощи связи нескольких различных движений на одной и той же опорной ноге.

Не следует забывать, что устойчивость укрепляется в процессе тяжелого труда, связанного с предельным напряжением всех сил ученика. Именно трудно, а не легко построенный adagio хорошо подготавливает ученика к работе над прыжками в следующей части урока – allegro.

Прыжки требуют прежде всего хорошо развитой силы ног, стойкости корпуса, точности движений рук и головы. Все эти качества отрабатываются сначала в экзерсисе элементарно, более усложнено 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.

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. Устойчивость прыжку придают также руки. Они не могут пассивно оставаться безучастными или рефлекторно и судорожно дергаться. 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.

Умение эластично и легко соединять целый ряд прыжков, устойчиво выдерживать пластический и музыкально-ритмический строй движения принято называть **элевацией.** Начало элевации лежит в последовательном изучении элементарных основ устойчивости прыжка, мельчайших деталей исполнительской техники.

Ну а **координация** в хореографии, является тактикой- последовательным путем освоения правил и 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).

На важность координации в балетном искусстве указывали многие педагоги и хореографы, такие как Н. П. Базарова, В. П. Мей, Н. Тарасов, Захаров и многие другие. А. Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца» писала: «Достижение в танцевальном экзерсисе полной координации всех движений человеческого тела заставляет в дальнейшем воодушевлять движения мыслью, настроением, то есть придавать им ту выразительность, которая называется артистичностью»

Понятие «координация» в переводе с латинского языка означает «совместное упорядочение», то есть взаимосвязь, согласование, приведение в соответствие. Одним из родоначальников традиции детального изучения законов координации, или ловкости, считается Николай Александрович Бернштейн -выдающийся мировой ученый, создатель нового направления в психофизиологии и физиологии, которое он назвал «физиологией активности». В своей книге «Ловкость и ее развитие» Бернштейн утверждал, что координационные способности - «это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обусловливающая успешность управления двигательными действиями»

Так как координация в хореографическом искусстве является осознательной профессиональной организацией движения в заданной форме: по времени, в пространстве или образе, то применительно к хореографии можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;

- способность к равновесию;

- ориентационная способность;

Следовательно, одной из важнейших задач хореографического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах хореографического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев, а затем из трех и более звеньев и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела.

Развитие координационных способностей должно протекать в спокойной, способствующей сосредоточению атмосфере. Воспитанники не должны быть усталыми, в противном случае они теряют способность к концентрации внимания. Улучшение координации способствует более эффективному развитию сенсомоторных качеств (восприятия).

Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений детьми препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными.

Ежеурочное повторение и последовательность усвоенных движений должны быть строго сохранены, однако не должны превращаться в бесконечное исполнение учениками однотипных комбинированных заданий, повторяющихися неделями, месяцами и даже годами.

Рассмотрим развитие устойчивости и координации с учетом принципа поэтапности (или постепенности) на примере изучения battement tendu — самого важного движения классического танца по системе обучения А. Я. Вагановой. В переводе с французского «tendu» - тянуть, вытягивать. Battement tendu — это отведение ноги в сторону, вперед или назад в выворотном положении; скольжение носком по полу, стоя на одной ноге.

Tendu начинают изучать с первых уроков классического танца. В методике А. Я. Вагановой сохраняются традиции К. Блазиса, а именно: «начальное изучение происходит лицом к палке, держась двумя руками за палку, из первой позиции». Первая позиция - это «обе ступни, повернутые совершенно выворотно, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию». Изучив и освоив tendu лицом к палке (держась двумя руками за палку), приобретя навык правильной координированной передачи корпуса с двух ног на одну, можно переходить к изучению движения, держась, одной рукой за палку. Все новые движения по методике А. Я. Вагановой сначала изучаются «в сторону». Не является исключением и tendu. С точки зрения развития координации, это физиологично, так как сначала осваивается только однонаправленное движение. После того, как движение в сторону хорошо проучено, можно переходить к освоению tendu вперед и назад, то есть переходить к разнонаправленным движениям. Развивается устойчивость не только с ногой в сторону, но и с ногой вперед и назад.

А. Я. Ваганова огромное внимание уделяла рукам. Во время исполнения всей комбинации рука сохраняет свое положение, предварительно открывшись в сторону. Движения одной ногой делаются в разных направлениях: вперед, в сторону и назад без движения руки.Следующий этап изучения, состоит в согласовании руки, ноги и головы. Движение ноги делается с одновременным открыванием руки на вторую позицию. В движении участвуют и рука, и нога, и голова одновременно. Происходит постепенное согласование двигательных действий различных частей тела.

Ритм всех движений по методу А. Я. Вагановой развивается от медленного темпа к быстрому; то есть используются постепенный и последовательный принципы изучения. Можно сделать вывод, что в методе Вагановой заложен принцип постепенности и последовательности развития координационной способности к ритму. Так как первоначальное изучение происходит на два такта 4/4: На «раз» и «два» первого такта происходит отведение ноги. На «три» и «четыре» — пауза.На «раз» и «два» второго такта работающая нога ставится обратно в позицию. На «три» и «четыре» — пауза. Далее движение изучается на один такт 4/4: На «раз» и «два» — открыть ногу. На «три» и «четыре» — закрыть.Уже в конце первого учебного полугодия battement tendu изучается быстрее, то есть на один такт 2/4: На «раз» — открыть. На «два» — закрыть. В конце первого года движение исполняется на На «и» — открыть. На «раз» — закрыть. В старших классах движение может исполняться на 1/8 долю музыкального темпа. Так убыстряется темп движения и используется принцип последовательности в развитии координации.

Далее изучение tendu у палки и на середине происходит в позах croise и efface. Этот процесс делится на три этапа:

1. учащиеся отдельно поворачиваются в epaulement и одновременно поднимают руку в позу; далее делают движение только ногой (рука сохраняет свое положение);

2. учащиеся поворачиваются, и tendu делается с одновременным подъемом, руки в позу;

3. учащиеся одновременно совершают поворот корпуса, движение ногой и подъем руки в позу.

Последовательно и целенаправленно методика А. Я. Вагановой подводит к цели — согласованному действию ног, рук, головы в едином временном и ритмическом пространстве.

В старших классах tendu на середине зала изучается an tournan, с поворотом на 1/8, на 1/4, 1/2 поворота круга. Движение исполняется в момент поворота.

В классическом танце сочетание различных по двигательному действию движений называется комбинацией. Изучая движения классического танца (например, battement tendu), педагоги включают в комбинацию различные по действию движения, чтобы учащиеся приобрели навыки владения своими мышцами. В комбинацию, состоящую из нескольких battements tendus, включаются: Plie'(приседание), pour le pied (сокращение стопы), degage' (вынимание ноги через cou de pied от опорной ноги). Разнообразные движения, включенные в одну комбинацию, учат детей переключаться от одних двигательных действий к другим, соответственно меняющимся условиям. Так развивается способность к перестроению двигательных действий — быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Если движение исполняется с одновременной работой руки и головы, то используется согласование частей тела в едином временном пространстве. Исполняя движение под музыку, необходимо сохранять ритм. Движение может исполняться в разных точках зала, и ученики овладевают навыками ориентирования. Для исполнения движения en tournan необходима способность к устойчивости. При изучении tendu происходит сокращение и расслабление мышц; используется координация на произвольное расслабление мышц. При использовании различных движений в сочетании с tendu происходит перестроение двигательных действий. Чтобы движение классического танца было исполнено качественно и профессионально необходима развитая координация.

И так, развитие устойчивости и координации во многом определяется способностью учениками хорошо слышать музыку, ее ритм и характер, хорошо запоминать учебное задание, непреклонно стремиться к усовершенствованию своих знаний и навыков. Педагогам необходимо соблюдать правильный подход и постепенное развитие в изучении движений. Так закладываются основополагающие и базовые навыки исполнения движений и развитие устойчивости и координации , которая так необходима современному танцовщику.

Список используемой литературы:

1. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: методическое пособие. 1992. – 19-22 с.
2. Боровская . Ритм. Пластика. - Мн.: Полымя, 1987г.
3. Петров П. К. Пзо методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Гуманитарное издание центр владос, 2000
4. Абрамов Н. Словарь русских синонимов – М.: Русские словари, 1999.
5. Базарова Н.П. Классический танец. Л.: Искусство, 1975. - 215 с.
6. Блазис К. Танцы вообще: балет, знаменитости и национальные танцы– СПб: Лань, 2008.
7. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. - М., 1987. –324 с.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб, 2001
9. Выготский JI.C. Психология искусства. Изд. 3-е. - М.: Искусство, 1986.-573 с
10. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: Метод.пособие / И.Г. Есаулов. - Ижевск : Изд-во Удмурт. ун-та, 1992. - 132 с
11. Коренберг, В.Б. Сенсорно-функциональная концепция позного стацио-нарного сохранения устойчивости своего тела / В.Б. Коренберг //Материалы IV Всеросс. конф. "Биомеханика - 98" -H.Новгород. 1-5июня 1998. - С. 269.
12. Ребер А. Большой толковый психологический словарь – М.: Вече:АСТ,2003.
13. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений – М.: Просвещение,1989. – 210с.
14. Энциклопедия. Русский балет - М.: «Большая российская энциклопедия», «Согласие», 1997