

Овсянникова Александра Михайловича

Содержание методической разработки носит теоретический и практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии, способствует расширению познавательного уровня учащихся творческих коллективов, повышению уровня мотивации к занятиям и обучению искусству хореографии.

Методическая разработка структурирована последовательно и логично. Содержание соответствует выбранной теме. Достаточно высокая практическая значимость данной методической разработки могут быть предложены к использованию в учреждениях дополнительного образования, где педагоги работают с детьми и изучают искусство хореографии.

Доцент кафедры философии культуроведения
и социальных коммуникаций,
кандидат педагогических наук ФГБОУ ВО Кубанский
Государственный Университет физической
культуры, спорта и туризма

И.Н. Ронь



Подпись/подписи заверяю

Начальник отдела кадров

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»
МО г. КРАСНОДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
педагогам дополнительного образования

**Тема: « Методика преподавания бальной
хореографии »**

**(теоретический и практический материал к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Лидер»)**

**Педагога дополнительного образования, руководителя
ансамбля бального танца «ЛИДЕР»**

Овсянникова Александра Михайловича

**г. Краснодар
2021**

В настоящем пособии изложены материалы для теоретической части занятия, по изучению бальных танцев в учреждениях дополнительного образования.

Пособие будет полезным для преподавателей ритмики и музыкальных руководителей дошкольных учреждений, хореографов студий бального танца и кружков детской художественной самодеятельности.

Введение

Танцы зародились на заре существования человечества. В те далекие времена танец играл роль школы жизни. Через танец человек познавал повадки зверей и птицы, оттачивал охотничьи навыки, учился взаимодействовать с другими людьми, совершенствовался духовно и физически.

В наше время танец выполняет не только развлекательные функции. Он дарит здоровье, возможность найти друзей и единомышленников, позволяет выразить себя в движении, повышает способность организма к саморегуляции и физическую работоспособность. Занятия танцами улучшают осанку, фигуру, координацию движений, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы, регулируют нервную и иммунную системы.

Спортивные бальные танцы с одной стороны динамичная работа мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной группе мышц, а на движении всего тела в целом, с другой – способность к движению отдельных частей тела независимо друг от друга. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, понимать себя. Это улучшает физическое и психическое состояние. Ощущение внутреннего единства, осознанное через движение позволяет преодолеть внутри личностные конфликты.

Занятия танцами способствуют развитию целостной и гармоничной личности, достижению физического совершенства, учит превращать агрессивную энергию в созидательную.

1. Методические рекомендации по образовательному процессу обучения.

Занятия танцами способствуют развитию целостной и гармоничной личности, достижению физического совершенства, учит превращать агрессивную энергию в созидательную. Занятия проводятся два раза в неделю, на 2 году и последующих годах обучения, если занятия 2-х часовые, то воспитанники занимаются три раза в неделю по 2 часа. Занятия

проводятся по структуре:

1. Организованный вход в зал. Поклон.
2. Разминка.
3. Основная часть. (Повторение пройденного материала и разучивание новых танцевальных элементов)
4. Заключительная часть. (Анализ прошедшего занятия. Задание на дом. Оценка каждого воспитанника.)

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания и упражнения, игровое творчество и является составной частью занятия. Эти упражнения помогают вырабатывать навык сохранять нужные интервалы в колонне, парами, в шеренге, при движении по одному, тройками, двигаясь шагами, бегом или подскоками, умение выполнять различные повороты, перестроения, менять направления, рисунок движения.

На занятиях следует закреплять все навыки, выработанные ранее, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает некоторые сведения об истории его возникновения, стиле исполнения в эпоху возникновения, истории костюма)
- прослушивание и анализ музыки (определить характер, темп, ритмический рисунок)
- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объявляет и сам показывает движения, затем ученики повторяют)

Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются под музыку или под счет.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений:

1. Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности.
2. Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этот методом удобно разучивать простые движения, а так же сложные движения, которые нельзя разложить на части.
3. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение, затем движение усложняется. Этот метод применяется при разучивании таких танцевальных движений, как шаг польки, русский ключ, веревочка.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную комбинацию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются детьми в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

На первом году обучения движения экзерсиса у станка и на середине зада выполняются в медленном темпе, педагог постоянно рассказывает о выполнении всех движений, и затем спрашивает о движениях, которые выполняют воспитанники, для чего они выполняются. Если движения у станка выполняются в медленном темпе, то середина должна быть подвижной и веселой, этим самым педагог стимулирует детей к занятиям.

На втором году обучения и последующих годах темп исполнения танцевальных движений увеличивается и усложняется.

2. Танцы Европейской и Латиноамериканской программ

В бальных танцах выделяются 2 стилевых направления:

❖ Танцы латиноамериканской программы

- ча-ча-ча
- самба
- румба
- джайв
- пасадобль

❖ Танцы европейской программы

- медленный вальс
- венский вальс
- танго
- быстрый фокстрот
- медленный фокстрот

В настоящее время достигнуть успехов в танцах, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

Существуют различные системы тренинга, позволяющие сконцентрироваться на различных аспектах танцевания:

- Тренировка координации движения, позволяющая научиться контролировать, где в данный момент находится каждая из частей тела и что она делает, и скоординировать их движение;

- Тренировка ритма, в огромной степени зависящая от мышечного тонуса, поскольку мало слышать и понимать ритм, необходимо научить свое тело быстро, в ритм передвигаться;
- Тренировка техники движения – одна из самых важных составляющих тренировочного процесса, поскольку именно техника обучает танцора создавать красивое, быстрое и сильное движение при минимальных энергетических затратах;
- Тренировка физической формы – это тренировка силы, гибкости, выносливости, умения концентрироваться и расслабляться, сокращать и растягивать мышцы;
- Обучение актерскому мастерству и владению энергетической силой, заложенной в каждом из нас – той сутью, которая наполняет форму (линии, движения, ритм) смыслом, несущим в себе информацию, которую танцор передает зрителю.

Открыть мир бального танца, приобщить учащихся к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, тем самым создать фундамент для более серьезного увлечения танцем – вот основная задача этой программы. Содержание курса направлено на развитие координационных способностей учащихся, воспитание их творческой личности, а также на развитие морально – волевых качеств.

Танец складывается не из одной лишь голой техники, а из многих аспектов:

1. Физическая подготовка;
2. Хореография;
3. Техника;
4. Музыкальность;
5. Энергетика;
6. Актерское мастерство.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам и связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Методика работы по данной программе строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия педагога с ребенком, с уклоном на самостоятельное экспериментирование и активность самих детей, тем самым побуждая их к творческому саморазвитию при выполнении заданий.

Используемые в обучение методики и технологии:

- Методика В.И.Столярова - ориентирует детей на творческое выполнение заданий педагога и позволяет развивать не только физические качества, но и интеллектуальные, творческие способности. Данная методика позволяет учитывать

индивидуальные возможности и способности каждого воспитанника.

- Методики групповой психотерапии – телесной и танцевальной терапии, терапии искусством, игровой терапии.
- Технология целостного гуманистического воздействия на личность Ю.А.Лебедева и Л.В.Филипова – превращение ребенка из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самореализации. Особенностью данной методики является необычайное слияние музыки с движением, каждый музыкальный такт соответствует какому-то жесту, сохранившемуся где-то в памяти нашего тела.

3. Ритмика

Ритмика - музыкально - хореографическая дисциплина, в основе которой лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Основным принципом ритмики является закон: "от музыки к движению."

Основой занятий по ритмики составляют танцевальные, образно -имитационные и гимнастические упражнения. Эти упражнения последовательны, тренируют мышцы детей, придавая легкость и непринужденность движений. Занимаясь систематически, дети показывают хорошие результаты, выразительно и непринужденно двигаются.

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение, она пробуждает у них светлые и радостные чувства. Ребёнок получает огромное удовольствие от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус.

На занятиях дети разучивают основные упражнения, элементы и комбинации (классического, народного, и бального танцев), необходимые для выработки правильного положения ног, рук, головы и корпуса, для выработки правильных, легких и четких движений.

Танцевальные комбинации изучаются в небольшом объеме. Для этого рекомендуется отбирать необходимые, основные движения, которые помогут четкому и выразительному исполнению того или иного танца.

Для развития у детей музыкальности и ритмичности вводятся соответствующие ритмические упражнения и игры.

Ритмика имеет большое значение для эстетического и физического воспитания детей. Ритмические упражнения и игры способствуют активному восприятию музыки, развивают

координацию движений, внимание, память. Они строятся на естественных движениях с предметами (мячами, обручами, скакалками и т.д.)

Существенное значение при этом имеет подбор музыкального

сопровождения. Важно, чтобы музыка целиком соответствовала характеру упражнений и игр.

Тесная связь двух видов искусств - музыки и танца - подтверждается историей векового развития мировой культуры. В хореографии важное место отводится музыке, которая положительно влияет на детей, помогает развивать их способность, раскрыть содержание танца. Музыка является неотъемлемой частью танца, важным компонентом в хореографическом искусстве, в художественном и эстетическом воспитании детей. Нельзя рассматривать её только как ритмическое сопровождение, облегчающее исполнение движений. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки.

Музыка должна быть доступной и понятной детям по содержанию и форме. Движения, которые исполняются в сопровождении музыки, должны быть средством выразительности. Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала художественным требованиям, воспитывала вкус ребёнка, обогащала разнообразными музыкальными впечатлениями.

Подготовительные упражнения воспитывают у детей навыки, которые помогают избегать возможных ошибок при выполнении движений в танцевальных композициях или этюдах. Подготовительных упражнений:

1. учат принимать правильные исходные положения;
2. способствуют осознанию работы двигательного аппарата;
3. укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов;

Качество исполнения движений в ритмических упражнениях, играх, танцах в немалой степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует их, как бы настраивая на предстоящее движение.

Необходимо с первых занятий учить детей принимать основное исходное положение и проверять правильность их выполнения.

Значительное место на уроке ритмики занимает изучение танцевальных элементов классического, народного и бального

танцев. Танцы способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях танца каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, проявить характер. Через танец развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные и двигательные способности, прививается хороший эстетический вкус.

Приобретая знания и навыки в области танца, необходимо понимать, что каждый танец имеет своё содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить движения, их последовательность, мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.

Танец приучает к нормам культурного общения, воспитывает доброжелательность, приветливость, скромность, чувство взаимопомощи.

Знакомясь с разными видами танцевального искусства, расширяется кругозор. Важно осознать необходимость танцевальной подготовки, научиться любить танец, понимать красоту правильных, ловких гармоничных движений. Можно знать много танцев, но если они будут исполняться небрежно и неряшливо, они никому не доставят удовольствия.

Чтобы грамотно строить работу с детьми младшего дошкольного и школьного возраста, быть готовыми к педагогической практике, активизировать детскую самостоятельность, организовывать танцевальные кружки, принимать участие в многогранной внеклассной работе, различных выступлениях, необходимо получить знания и навыки в области танцевального искусства.

4. Партерный экзерсис.

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно - характерный, джазовый и в стиле «модерн».

Что же такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять?

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения помогают устранять некоторые недостатки в корпусе, ногах, развивают гибкость ног, эластичность стоп.

Чтобы научиться сознательно, управлять своими мышцами,

применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Упражнение 1. Исходная позиция - расслабиться, лежа на спине. На четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.

Упражнение 2. И.п. - то же. На счет «раз» - медленно вытягивать пальцы ног. На счет «три-четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола).

Сконцентрировать внимание на подколенных и голеностопных мышцах. Эти упражнения укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги..

Упражнение 3. И.п. - то же. На счет «раз-два» медленно вытягивая пальцы ног, напрячь мышцы ног. На счет «три-четыре», напрягая ягодичные мышцы и сокращая их, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы - пола. Упражнение позволяет улучшить выворотность ног.

Упражнение 4. И.п. - лежа на спине, ноги развернуть наружу. Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то, вытягивая, то, сокращая их в первую позицию. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, исправляет недостатки осанки (при седлообразной спине).

Упражнение 5. И.п. - то же (ноги выворотны), руки раскрыты в стороны на уровне надплечий. На счет «раз-два» одну ногу сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу. Согнутая нога скользит носками по ноге, не отрываясь от пола. На «три-четыре» зафиксировать это положение. На «раз-два» медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. То же и с другой ноги.

Упражнение 6. И.п. - то же, руки ладонями вниз вдоль туловища. На счет «раз» выбросить правую ногу вверх на 90 градусов, сильно вытянув пальцы ног и колено. На счет «два» медленно опустить ногу в.п. так же с левой ноги. Броски могут выполняться вперед и в сторону.

Упражнение 7. И. п. - сидя на полу с опорой на руки сзади. На счет «раз»-носки на себя; на счет «два»- вытянуть носки, стараясь коснуться пальцами пола. Повторить 16 раз. Сочетать с поочередным сгибанием и разгибанием стоп. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности голени и стопы.

Упражнение 8. И. п. - стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. На счет «раз- два- три- четыре» потянуться плечами к полу. На счет «пять- шесть- семь- восемь» вернуться в исходное положение (12 раз). Это упражнение повышает подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья.

Упражнение 9. И. п. - лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два- три- четыре» прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. На счет «пять- шесть- семь- восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 10. И.п. - сидя на полу с опорой рук сзади. На счет «раз»-приподнять опущенную ногу; на счет «два»- вернуться в и.п. То же другой ногой. То же с вращениями стопы вовнутрь. Каждое вращение .повторить по четыре раза. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности голени и стопы.

Упражнение 11. И.п. - сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет «раз- два- три- четыре» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. На счет «пять- шесть- семь- восемь»-вернуться в и.п. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 12. И.п. - лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. На счет «раз- два- три- четыре» попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. На счет «пять- шесть-семь- восемь» вернуться в и.п. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 13. Ип. - лечь на спину, рук за голову, ноги согнуты. На счет «раз- два» постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть налево. На счет «три- четыре» вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16'раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 14. И.п. - лежа на спине. На счет «раз» согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. На счет «два» выпрямить ногу с помощью рук. На счет «три»- как на счет «раз». На счет «четыре» вернуться ви.п. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение для улучшения подвижности тазобедренных суставов. И эластичности мышц бедра.

Упражнение 15. И.п. - лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На четыре счета поставить ноги на пол за головой; на четыре счета

вернуться ви.п. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 16.И.п. - сидя на полу. На счет «раз- два- три» наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать. На счет четыре вернуться в и. п. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 17.И.п. - сидя на полу, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. На счет «раз- два» наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги. На счет «три- четыре» вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Улучшает гибкость позвоночника. (Можно добавить наклон вперед)

Упражнение 18.И.п. - сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуть врозь. На счет «раз» опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола. На счет «два» вернуться в и. п. То же другой ногой. То же одновременно двумя ногами. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 19.И. п. - сидя на коленях и пятках. На счет «раз- два- три» выпрямиться, прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед. На счет «четыре» вернуться ви.п. Повторить 12 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 20.И.п. - сидя с опорой рук сзади. Поочередное сгибание ноги как при езде на велосипеде. Повторить 10-12 раз. Улучшает гибкость коленных суставов.

Упражнение 21.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет «раз» поднять правую прямую ногу, на счет «два» - левую, на счет «три»- опустить правую, на счет «четыре» - левую. Одновременное поднятие обеих ног. Улучшает мышцы пресса.

Упражнение 22.И.п. - лежа на боку, упор на руки. На счет «раз»- поднять ногу, на счет «два»- опустить. На счет «три» и «четыре» - то же самое. На счет «раз»- согнуть в колене, на «два» - выпрямить вверх, «три»- согнуть, «четыре»- вернуться в и.п.

Упражнение 23.И.п. - упор на коленях. На «раз»- мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. «Два»- и.п. «Три» - мах

левой ногой назад, правая рука вверх. Руки стараться поднимать как можно выше.

Упражнение 24. И.п. - лежа на животе. Поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы. Можно выполнять это упражнение с поднятыми руками.

Упражнение 25. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени к груди. Вернуться в.п., потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.

Упражнение 26. «Кошечка». И.п. - упор на коленях. «Раз-два»- спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре»- спину выгнуть, голову опустить вниз.

Упражнение 27. И.п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В дальнейшем постараться достать пол перед головой, рукам надо брать за бедра.

Упражнение 28. И. п. - стоя на коленях, руки опущены вниз. «Раз- два»-правую ногу вытянуть вперед в сторону на носок, наклон к правой ноге.левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку назад. «Три- четыре» -и.п. Повторить в другую сторону.

Упражнение 29. «Рыбка». И.п. - лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараясь коснуться ногами головы.

Упражнение 30. «Шпагат». Если мышцы паха уже хорошо растянуты, сядьте на «шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная стопа). Противоположное передней руке плечо • отведено вперед. Упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг.

5. Классический танец

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ - это основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства.

Классический балет можно назвать фундаментом всех сценических видов танца. Помимо самого утверждения танца как высокого искусства и самостоятельного вида театрального действия, способного развивать сюжет без помощи пения или декламации, балет выработал терминологию танца

и систему подготовки танцоров, с небольшими изменениями используемую и в других стилях. Поэтому танцорам рекомендуется начинать с уроков классического танца, даже если они, позднее специализируются в танце модерн, шоу-балете или джазовом танце. Основы классического танца настолько универсальны, что даже опытные танцоры других танцевальных направлений не прекращают занятий классикой.

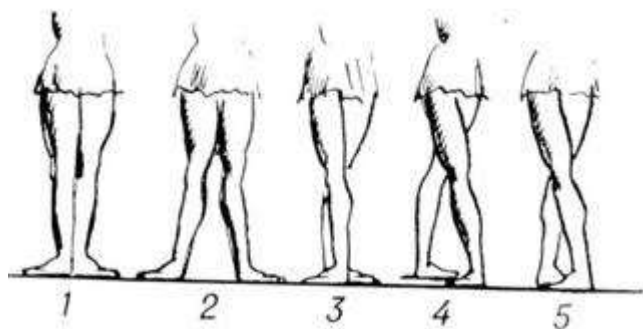
Занятия классики полезны очень для детей. С раннего возраста закладывается правильная осанка и постепенно исправляются различные случаи искривлений позвоночника. На уроке классического танца у детей вырабатывается ответственность перед делом, которым они занимаются, а также уважение к искусству.

Обучение классическому танцу включает в себя: изучение основных позиций рук, ног и постановки корпуса, ознакомление с профессиональной терминологией, историей развития балета, постановку маленьких классических форм: этюдов, адажио, вариаций и т.д.

Все движения классического танца строятся на основе выворотности. В теории классического танца разработано учение о закрытых (*ferme*) и открытых (*ouvert*), скрещенных (*croisee*) и нескрещенных (*efface*) позициях и позах, а также о движениях внутрь (*en dehors*) и наружу (*en dedans*).

Выворотность - термин, обозначающий одно из важнейших, профессиональных качеств артиста балета. Выворотность необходима для танцовщика при исполнении любого сценического танца (в особенности - классического). Кроме того, выворотность способствует чистоте пластичных линий движений ног, делает невидимыми углы, образуемые пятками при поднимании ног и т. д.

Спина - это не только устойчивость во время танца, но и вся красота вертикальных линий. Без сильной спины невозможно выполнить повороты.



В классическом танце приняты пять позиций ног, исполняемые таким образом, что ноги как бы вывернуты вовне (отсюда термин «выворотность»). Речь идет не о том, чтобы повернуть только ступни носками в разные стороны, повернута должна быть вся нога, начиная с бедренного

сустава. Поскольку это возможно только при достаточной гибкости, танцовщик должен упражняться ежедневно и подолгу, чтобы научиться без усилий принимать необходимое положение.

Первая позиция: ступни соприкасаются пятками и развернуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.

Вторая позиция: сходна с первой, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой на длину ступни (т.е. примерно на 33 см).

Третья позиция: ступни прилегают одна к другой таким образом, что пятка одной ступни соприкасается с серединой другой ступни (т.е. одна стопа наполовину закрывает другую). Эта позиция в настоящее время используется редко.

Четвертая позиция: выворотные ступни стоят параллельно друг другу примерно на расстоянии одной стопы (33 см). Пятка одной ступни должна находиться прямо перед носком другой; таким образом, вес распределяется равномерно.

Пятая позиция: сходна с четвертой, с той разницей, что ступни плотно прилегают одна к другой.

6. История классического балета

Классический балет — дитя западной культуры, и в подходе к телесности он несет на себе отпечаток средневековой философии и религии с их отречением от тела, желанием возвыситься над «бренной плотью». Подобное воззрение отразилось в культуре танца: балерина практически все время находится на пальцах либо полупальцах, тем самым минимизируя контакт с землей, и т.д. Балет — искусство довольно молодое, ему немногим более четырехсот лет. Родился балет в Северной Италии в эпоху Возрождения. Итальянские князья любили пышные дворцовые празднества, в которых танец занимал важное место. Одежания и залы придворных дам и кавалеров не подходили для сельских плясок; не допускали неорганизованного движения. Поэтому специальные учителя — танцмейстеры — старались навести порядок в придворных танцах. Постепенно танец становился все более театральным. Термин «балет» появился в конце XVI века (от итальянского balletto — танцевать). Но означал он тогда не спектакль, а лишь танцевальный эпизод, передающий определенное настроение. Такие «балеты» состояли обычно из мало связанных между собой «выходов» персонажей — чаще всего героев греческих мифов. После таких «выходов» начинался общий танец — «большой балет».

Первым балетным спектаклем-представлением стал «Комедийный балет Королевы», поставленный в 1581 году во Франции итальянским балетмейстером Бальтазарини ди Бельджойозо. Именно во Франции происходило дальнейшее развитие балета. Вначале это были балеты-маскарады, а затем помпезные мелодраматические балеты на рыцарские и фантастические сюжеты, где танцевальные эпизоды сменялись вокальными ариями и декламацией стихов. В царствование Людовика XIV спектакли придворного балета достигли особого великолепия. Людовик сам любил участвовать в балетах, и свое знаменитое прозвище «Король-Солнце» получил после исполнения роли Солнца в «Балете ночи». В 1661 году с целью сохранения и развития танцевальных традиций он создал Королевскую академию музыки и танца. Директором академии был королевский учитель танцев Пьер Бошан.

Вскоре была открыта Парижская опера. На первых порах в ее составе ее труппы были одни мужчины. Женщины на сцене Парижской оперы появились лишь в 1681 году. В театре ставились оперы-балеты композитора Люлли и комедии-балеты драматурга Мольера. В них поначалу участвовали придворные, а спектакли почти не отличались от дворцовых представлений. Танцевали уже упоминавшиеся медленные менуэты, гавоты и паваны. Маски, тяжелые платья и туфли на высоких каблуках мешали женщинам выполнять сложные движения. Поэтому мужские танцы отличались тогда большей грациозностью и изяществом. К середине XVIII века балет завоевывал большую популярность в Европе. Все аристократические дворы Европы стремились подражать роскоши французского королевского двора. Вскоре под влиянием моды женский балетный костюм стал значительно легче и свободнее, под ним угадывались линии тела. Танцовщицы отказались от обуви на каблуке, заменив ее на легкие бескаблучные туфельки. Менее громоздким стал и мужской костюм. Каждое новшество делало танцы осмысленнее, а танцевальную технику — выше. Постепенно балет отделился от оперы и превратился в самостоятельное искусство. В конце XVIII века родилось новое направление в искусстве — романтизм, оказавший сильнейшее влияние на балет. В романтическом балете танцовщица встала на пуанты. Первой это сделала Мария Тальони, полностью изменив прежние представления о балете. В балете «Сильфида» она предстала хрупким существом из потустороннего мира. Успех был ошеломляющий. В это время появилось множество замечательных балетов, но, к сожалению, романтический балет стал последним периодом расцвета танцевального искусства на Западе. Со второй половины XIX века балет, потеряв свое прежнее значение, превратился в придаток к опере. Лишь в 30-е годы XX века под влиянием русского балета началось возрождение этого вида искусства в Европе. В России первый балетный спектакль — «Балет об Орфее и Евридике» — поставлен 8 февраля 1673 года при дворе царя Алексея Михайловича. Церемонные и медлительные танцы состояли из смены изящных поз, поклонов и ходов, чередовавшихся с пением и речью. Никакой существенной роли в развитии сценического танца он не сыграл. Это была лишь очередная царская «потеха», привлекавшая своей необычностью и новизной. Только спустя четверть века, благодаря реформам Петра I, музыка и танец вошли в быт русского общества. В дворянские учебные заведения ввели обязательное обучение танцам. При дворе начали выступать выписанные из-за границы музыканты, оперные артисты и балетные труппы. В 1738 году открылась первая в России балетная школа, и дети из дворцовой челяди стали первыми в России профессиональными танцовщиками. В начале XIX века русское балетное искусство достигло

творческой зрелости. Русские танцовщицы внесли в танец выразительность и одухотворенность. Это неизменно привлекало в Москву и Петербург крупнейших хореографов Европы. Нигде в мире они не могли встретить такой большой, талантливой и хорошо обученной труппы, как в России. Новый этап в истории русского балета начался, когда П.Чайковский впервые сочинил музыку для балета. Это было «Лебединое озеро». До этого к балетной музыке серьезно не относились. Благодаря Чайковскому балетная музыка стала серьезным искусством наряду с оперной и симфонической музыкой. Раньше музыка полностью зависела от танца, теперь танцу приходилось подчиняться музыке. Дальнейшее развитие русского балета связано с именем московского балетмейстера А. Горского, который, отказавшись от устаревших приемов пантомимы, использовал в балетном спектакле приемы современной режиссуры. Придавая большое значение живописному оформлению спектакля, он привлекал к работе лучших художников. Но подлинный реформатор балетного искусства — Михаил Фокин, восставший против традиционного построения балетного спектакля. Он утверждал, что тема спектакля, его музыка, эпоха, в которую происходит действие, требуют каждый раз иных танцевальных движений, иного рисунка танца. В балете «Дафнис и Хлоя» он отказался от танцев на пуантах и в свободных, пластичных движениях оживил античные фрески. В 1908 году начались ежегодные выступления артистов русского балета в Париже, организованные театральным деятелем С. П. Дягилевым. Среди них наиболее выдающейся танцовщицей была несравненная Анна Павлова. «Умиравший лебедь», созданный великой балериной Павловой, — поэтический символ русского балета начала XX века.

Именно тогда, под влиянием мастерства русских артистов, встряхнулся и обрел второе дыхание западный балет. После Октябрьской революции 1917 года многие деятели балетного театра покинули Россию, но, несмотря на это, школа русского балета уцелела. Пафос движения к новой жизни, революционная тематика, а главное простор творческого эксперимента вдохновляли мастеров балета. Перед ними стояла задача: приблизить хореографическое искусство к народу, сделать его более жизненным и доступным. Так возник жанр драматического балета. Это были спектакли, обычно основанные на сюжетах известных литературных произведений, которые строились по законам драматического спектакля. Содержание в них излагалось с помощью пантомимы и изобразительного танца. В середине XX века драматический балет переживал кризис. Балетмейстеры предпринимали попытки сохранить этот жанр балета, усиливая зрелищность спектаклей с помощью сценических эффектов, но, увы, тщетно.

В конце 1950-х годов наступил перелом. Хореографы и танцовщики нового поколения возродили забытые жанры — одноактный балет, балетную

симфонию, хореографическую миниатюру. А с 1970-х годов возникают самостоятельные **балетные труппы**, независимые от **оперно-балетных театров**. Их число постоянно увеличивается, среди них появляются студии свободного танца и танца модерн.

6.Общая терминология

Выворотность — раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах

Опорной ногой называется нога, на которую переводится центр тяжести корпуса исполнителя независимо от ее движения

Работающей ногой называется нога, выполняющая движение, в то время, когда тяжесть корпуса исполнителя приходится на опорную ногу

Вытянуть — применяется при одновременном выпрямлении ноги в колене и подъеме

Нога вытянута — нога вытянута в колене и подъеме

Нога присогнута — положение на полуприседании

Поднять — применяется при поднимании ноги с одновременным указанием положения колена и подъема

Поставить — применяется при постановке ноги на носок или пятку без переноса тяжести корпуса

Бросок ногой — применяется при резком и быстром поднимании ноги

Подъем вытянут — нога вытянута в подъеме, пальцы вытянуты

Подъем сокращен — нога сильно сокращена в подъеме, носок поднят

Положение скошенного подъема — вытянутая стопа повернута в голеностопном суставе носком внутрь.

Нога на носке — нога стоит на кончике большого пальца. Подъем вытянут.

Нога на ребре стопы — положение, когда нога ставится на ребро внешней или внутренней стороны стопы.

Низкие полупальцы — пятка слегка отделена от пола.

Средние полупальцы — пятка приподнята над полом.

Высокие полупальцы — пятка высоко поднята над полом.

Пальцы — танец на концах всех пальцев при вытянутом подъеме.



Существует перечень общепринятых положений ног (вернее, положения стоп на полу). Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно. Позиции ног являются отправной точкой последующего комбинирования поз и движений:

I открытая позиция — пятки сомкнуты, носки разведены в стороны (180°)

II открытая позиция — ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°)

III открытая позиция — пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°)

IV открытая позиция — одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади

V открытая позиция — пятка одной ноги приставлена к носку другой, носки разведены в стороны

I прямая позиция (VI позиция) — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп

II прямая позиция — обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга

III прямая позиция — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой

IV прямая позиция — ноги поставлены по одной линии друг перед другом на расстоянии стопы

V прямая позиция — ноги поставлены по одной линии друг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой

Пять свободных позиций — во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями

I закрытая позиция — носки повернуты внутрь, пятки разведены в

стороны

II закрытая позиция — носки повернуты внутрь на расстоянии стопы друг от друга, пятки разведены в стороны.



Также существует несколько общепринятых терминов для положений рук — позиций рук, разработанных и длительно применяемых в практике классического и характерного танца:

I позиция — закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне диафрагмы

II позиция — руки разведены в стороны, округло согнуты в локтях

III позиция — округленные в локтях руки подняты вверх

IV позиция (на поясе) — согнутые в локтях руки лежат ладонями сбоку на талии; большой палец кисти сзади, четыре других, собранных вместе, спереди

V позиция (на груди) — руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу; пальцы, собранные вместе, лежат поверх плеча разноименной руки, чуть выше локтя

VI позиция (за головой) — руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову

VII позиция (за спиной) — руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину на пояс; локти разведены в стороны.

Корпус ровный — позвоночник находится в состоянии физиологического положения

Наклон вперед — позвоночник согнут в поясничном отделе, корпус наклонен вперед от талии

Наклон назад — корпус от талии отклонен назад

Наклон в сторону — корпус от талии наклонен в сторону (вправо или влево).

Скручивание туловища — поворот верхней части туловища по отношению к нижней по продольной оси

Поднять – применяется при поднимании ноги с одновременным указанием положения колена и подъема.

Поставить – применяется при постановке ноги на носок или пятку без переноса тяжести корпуса.

Отвести – движение ноги в сторону (вправо или влево), затем назад, назад-вправо или назад-влево.

Подвести (ногу к ноге) – применяется при движении работающей ноги к опорной без переноса тяжести корпуса на опорную ногу. Движение может выполняться без отрыва от пола или поднятой ногой.

Провести – применяется при движении ногой по трем направлениям: вперед, вперед-вправо, вперед-влево, тяжесть корпуса на опорной ноге.

Приподнять – применяется при незначительном поднимании ноги также с указанием положения колена и подъема.

Приставить (ногу к ноге) – применяется при одновременном распределении тяжести корпуса на обе ноги.

Подставить (ногу к ноге) – применяется при одновременном переводе тяжести корпуса на подставляемую ногу.

Переступить – применяется на месте, при небольшом шаге, при подставке работающей ноги к опорной с одновременным переносом тяжести корпуса.

Перескочить – применяется при подмене ноги прыжком.

Подскок (подскок) – применяется при небольшом, почти скользящем прыжке на двух или одной ноге (может быть подскок с продвижением).

Притопнуть – применяется при одновременном переносе тяжести корпуса на ударяющую об пол ногу.

Ударить – применяется когда удар делается без переноса тяжести корпуса на ударяющую ногу

Бросок ногой – применяется при резком и быстром поднимании ноги.

Выпад – применяется при движении, имеющем характер падения на шагающую ногу с одновременным сгибанием колена работающей ноги.

Прыжок – применяется при большом прыжке: на месте или с продвижением.

Шаг на ногу — применяется, если перед шагом нога была поднята.

Шаг ногой — такое движение, при котором одновременно с шагом переносится тяжесть корпуса на шагающую ногу.

Прыжок — применяется при большом прыжке: на месте или с продвижением.



7. Терминология классического танца

Pas (*па*) — шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию «танец».

Pas d'actions (*па де акшин*) — действенный танец.

Pas de deux (*па де де*) — танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

Pas de trois (*па де труппа*) — танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

Pas de quatre (*па де карт*) — танец четырех исполнителей.

Adagio (*адажио*) — медленно, медленная часть танца.

Allegro (*аллегро*) — быстро, прыжки.

Allongee (*алонже*) — от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.

Degage (*дегаже*) — освобождать, отводить.

Aplomb (*апломб*) — устойчивость.

Preparation (*препарасьон*) — приготовление, подготовка.

Port de bras (*пор де бра*) — упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

En face (*ан фас*) — прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

Croisee (*круазе*) — поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

Efface (*эфасэ*) — развернутое положение корпуса и ног.

Ecartee (**экартэ**) — отводить, раздвигать; поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.

En tournant (**ан турнан**) — от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

En dedans (**ан дедан**) — внутрь, в круг.

En dehors (**ан деор**) — наружу, из круга.

Petit (**пти**) — маленький.

Demi (**деми**) — средний, небольшой.

Grand (**гранд**) — большой.

Arabesque (**арабеск**) — поза, название которой происходит от стиля арабских фресок.

Attitude (**аттитюд**) — поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

Tire-bouchon (**тир бушон**) — «закручивать, завивать»; поднятая нога находится в полусогнутом положении вперед.

Passe (**пассе**) — от гл. «проводить, проходить»; связующее движение, проведение или переводение ноги.

Sur le cou-de-pied (**сюр ле ку де пье**) — положение одной ноги на щиколотке другой, опорной.

Plie (**плие**) — приседание.

Demi-plie (**деми плие**) — маленькое приседание.

Grand-plie (**гранд плие**) — большое приседание.

Battement (**батман**) — размах, биение.

Battement tendu (**батман тандю**) — отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола.

Jete (**жете**) — бросок ноги на месте или в прыжке.

Grand battement (**гранд батман**) — большой батман.

Battement frappe (**батман франпэ**) — движение с ударом, или ударное

движение.

Battement double frappe (*батман дубль франпэ*) — движение с двойным ударом.

Battement fondu (*батман фондю*) — мягкое, плавное, «тающее» движение.

Soutenu (*сотеню*) — от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

Battement soutenu (*батман сотеню*) — выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

Battement developpe (*батман девлоппе*) — раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90° в нужное направление.

Releve (*релеве*) — от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы.

Relevelent (*релевелян*) — медленный подъем ноги на 90°.

Petit battement (*пти батман*) — маленький батман, на щиколотке опорной ноги.

Balancoire (*балансуар*) — «качели», применяется в grand battement jete.

Balance (*балансе*) — «качать, покачиваться»; покачивающееся движение.

Batterie (*батри*) — барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

Pas de bourree (*па де буре*) — чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

Dessus-dessous (*десю-десу*) — верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

Pas couru (*па курю*) — пробежка по шестой позиции.

Pas de bascule (*па де баск*) — шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

Rond (*ронд*) — «круг, круглый»

Rond de jambe par terre (*ронд де жамб пар тер*) — круговое движение ноги по полу, круг носком по полу.

Rond de jambe en l'air (*ронд де жамб ан лер*) – круг ногой в воздухе.

Port de bras (*пор де бра*) – наклоны корпуса, головы.

Renverse (*ранверсе*) – от гл. «опрокидывать, переворачивать»; опрокидывание корпуса в сильном перегибе и в повороте.

Tour (*тур*) – поворот.

Tour chaine (*тур шене*) – «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим.

Tour en l'air (*тур ан лер*) – тур в воздухе.

Pirouette (*пируэт*) – «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу.

Fouette (*фуэте*) – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

Sauté (*соте*) – прыжок на месте по позициям

Saute (*соте*) – прыжок на месте по позициям.

Sissonne (*сисон*) – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

Sissonne simple (*сисон симпл*) – простой прыжок с двух ног на одну.

Sissonne fermee (*сисон ферме*) – закрытый прыжок.

Sissonne tombee (*сисон томбе*) – прыжок с падением.

Sissonne ouverte (*сисон уверт*) – прыжок с открыванием ноги.

Assemble (*ассамблее*) – от гл. соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две ноги.

Changement de pieds (*шажман де пье*) – прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).

Echappe (*эшанпэ*) – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

Glissade (*глиссад*) – «скольжение»; прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

Cabriole (**кабриоль**) — прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

Coupe (**купэ**) — подбивание; отрывистое движение, короткий толчок.

Pas ballonne (**па балонэ**) — раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.

Pas ballotte (**па балоттэ**) — колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

Pas emboite (**па амбуате**) — от гл. «вкладывать, вставлять, укладывать»; прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

Pas chasse (**па шассе**) — партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

Pas ciseaux (**па сизо**) — ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

Pas de chat (**па де ша**) — кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

Jete ferme (**жете фермэ**) — закрытый прыжок

Jete passé (**жете пассе**) — проходящий прыжок.

Brise (**бризе**) — разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков з заносками.

Entrechat (**антраша**) — прыжок с заноской.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, М. 1964 г.
2. Барышникова Г. Азбука хореографии., 2000 г.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика, С.Петербург, 1996 г.
4. Горшкова В. Учимся танцевать. Путь к творчеству., 1993 г.
5. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика, м. 2001г.
6. Константиновский « Учить прекрасному», М.1973 г.
7. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения, 2001 г. 1,2 часть
8. Лифиц И. «Ритмика», М.1999 г.
9. Мерзлякова С.И. Фольклор, музыка, театр, М. 1999г.
10. Пасютинская В. Волшебный мир танца, М. 1986 г.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.И., Кветная О.В. Учите детей танцевать, М. Владос, 2003 г.
12. Руднева С. И Фиш Э. Музыкально-ритмическое движение, Санкт Петербург, изд. Центр «Гуманитарная академия», 2000г.
13. Слуцкая С. Л Теория и методика преподавания основ хореографического искусства в детском саду. Программа и методические рекомендации по обучению дошкольников основам хореографического искусства, Тольятти. 2001 г.
14. Соколовский Ю.Г. Основы педагогики хореографии, М. 1976 г.
15. Ткаченко Т. Народный танец. М., Искусство 1967 г.
16. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей, М. 1980 г.
17. Чебрикова-Луговская А.Е. Ритмика, М. 1998 г.
18. Эндрюс Т. Магия танца, г.Киев, 1996 г.

Рецензия
на методические рекомендации педагогу дополнительного
образования
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «ЛИДЕР» по изучению искусства бального таца
педагога дополнительного образования, руководителя ансамбля
бального танца «ЛИДЕР»
Овсянникова Александра Михайловича

Методические рекомендации «Бальный танец» разработаны педагогом дополнительного образования, работающего по общеобразовательной программе по изучению бального танца в творческом коллективе «ЛИДЕР» МБОУДО ДДТ «Созвездие» Овсянниковым Александром Михайловичем. Методическое пособие выполнено в соответствии с концептуальными положениями нормативно-правовых и директивных документов Министерства образования и науки РФ, отражающих требованиям к модернизации содержания образования и методик обучения дополнительного образования.

Содержание методической разработки носит теоретический и практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии, способствует расширению познавательного уровня учащихся творческих коллективов, повышению уровня мотивации к занятиям и обучению искусству хореографии.

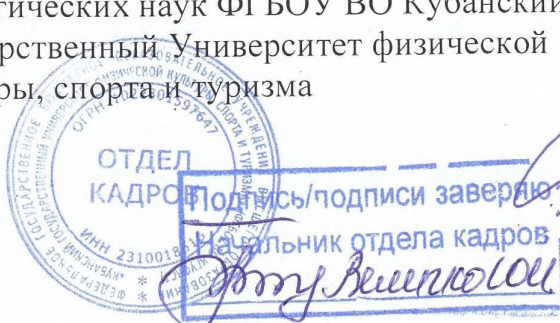
В разработке представлен теоретический материал, отражающий структуру занятия, содержание и, особенности преподавания на каждом этапе занятия, выразительные средства, формы и жанры бальной хореографии.

Методическая разработка структурирована последовательно и логично. Содержание соответствует выбранной теме. Достаточно высокая практическая значимость данной методической разработки могут быть предложены к использованию в учреждениях дополнительного образования, где педагоги работают с детьми и изучают искусство хореографии.

07.05.2022 г.

Доцент кафедры философии культуроведения
и социальных коммуникаций, кандидат
педагогических наук ФГБОУ ВО Кубанский
Государственный Университет физической
культуры, спорта и туризма

И.Н.Ронь



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»
МО г.КРАСНОДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
педагогам дополнительного образования

Тема: « **Бальный танец** »
(теоретический и практический материал к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Лидер»)

**Педагога дополнительного образования, руководителя
ансамбля бального танца «ЛИДЕР»**

Овсянникова Александра Михайловича

г. Краснодар
2022

В настоящем пособии изложены материалы для теоретической части занятия по изучению бальных танцев в учреждениях дополнительного образования.

Пособие будет полезным для преподавателей ритмики и музыкальных руководителей дошкольных учреждений, хореографов студий бального танца и кружков детской художественной самодеятельности.

ВВЕДЕНИЕ

Первые бальные танцы или светские танцы возникли в XII веке, в эпоху средневекового Ренессанса - расцвета рыцарской культуры. До наших дней сохранились лишь названия этих танцев.

Люди с увлечением танцевали в праздничные дни и накануне праздников. Большую роль в развитии бальной хореографии того времени сыграл танец бранль, который возник во Франции. В каждой провинции Франции бранли танцевали по-разному. Танцы с покачиваниями и притопами назывались простыми бранлями; танцы с подскоками и прыжками - весёлыми; танцы изображающие трудовые процессы, подражательные - бранли бочаров, башмачников, конюхов и т. д.

Знатные вельможи заимствовали у народа его развлечения, они водили своеобразные хороводы. Здесь требовалась важная осанка, медленная поступь, умение исполнять приветствия, поклоны, реверансы.

Усложнялась танцевальная лексика и композиция, что привело к необходимости длительного обучения танцу. Танцмейстеры и педагоги XVIIвека выпускают самоучители по танцам. В них включали наиболее популярные массовые танцы того времени. Так в танцевальные залы попадают польский народный танец, грациозно-игривый экосез, танец шотландского происхождения, гавот и многие другие, которые за короткое время становятся популярными во всех странах Европы. В конце XIXвека в репертуаре бальных танцев в России произошли неожиданные перемены. К популярным танцам: полька французская кадрили, лансье, полька-мазурка интерес быстро пропадает.

Появление, а главное, успех новых танцев разрушали представления о бальном танце. Эти танцы объявлялись «кабацкими», «мужицкими», приемлемыми лишь для «неблагородных» сословий.

XX век характеризуется в бальной хореографии сменой стиля, подвижностью ритмов, появлением всё новых танцев, которые отличаются импровизационным характером.

Экзерсис стал необходимостью в бальной хореографии. Для приобретения танцевальных навыков, лёгкости, грациозности, что

позволит легче разучить и освоить тот или иной танец, необходимы танцевальные упражнения.

1. Экзерсис бальной хореографии.

Отличительной особенностью экзерсиса бального танца является то, что все упражнения разучиваются и исполняются на середине зала без опоры. Подготовительные упражнения для ног, рук, корпуса, головы развивают пластичность и музыкальность.

Упражнения для рук включают перевод рук из подготовительного положения в первую, вторую или третью позиции. Линия рук плавная, кисти округлые. При переводе рук из позиции в позицию сохраняется мягкая линия, изломы и напряжения являются ошибкой. Упражнения выполняются вначале двумя руками одновременно, затем поочерёдно правой и левой рукой.

Упражнение № 1. Перевод в подготовительную позицию (2 такта). И.п. -руки опущены вниз, ноги в 1-й, 6-й позиции. " 1 такт: руки отводятся в стороны; -

2 такт: руки опускаются в подготовительную позицию;

Упражнение № 2. Перевод в 1-ю, во 2-ю и ви.п. (4 такта). И. п. - руки в подготовительной позиции.

1 такт: руки поднимаются в первую позицию;

2 такт: руки раскрываются во вторую позицию;

3 такт: руки поворачиваются в закрытую 2-ю позицию;

4 такт: руки опускаются в исходное положение.

Упражнение № 3. Перевод в 3-ю, во 2-ю и в исх. положение (4 такта). И. п. -руки в подготовительной позиции.

1 такт: руки поднимаются через 1-ю позицию в 3-ю позицию;

2 такт: руки раскрываются во 2-ю позицию;

3 такт: руки поворачиваются в закрытую 2-ю позицию;

4 такт: руки опускаются в исходное положение;

Упражнение № 4. Перевод в 3-ю позицию через 2-ю и обратно (2 такта). И. п. - руки в подготовительной позиции.

1 такт: руки поднимаются в стороны и в 3-ю позицию;

2 такт: руки раскрываются во вторую позицию и опускаются в исходное положение:

Упражнения для ног включают разнообразные шаги, приседания, подъём на полупальцы, отведение ноги, отведение с переводом на каблук, перевод ноги через 1 ю позицию, круговые движения по полу, переходы, маленькие броски, прыжки.

Упражнение № 1. Шаги (две четверти такта). И. п. - 1 позиция, 6 позиция. Шаги исполняются вперёд и на месте. Шаги вперёд: «раз» - шаг правой ногой; «два» - шаг левой ногой; Шаги на месте исполняются

аналогично.

Шаги вперёд выполняются по линии танца с носка на всю ступню, с каблука на всю ступню или на полупальцах.

Упражнение вначале выполняется в спокойном темпе, затем с постепенном ускорением. Следует обратить внимание на своевременный перенос тяжести тела с одной ноги на другую и подтянутую осанку корпуса. Шаги можно сочетать с движениями рук.

Упражнение № 2. Приседание (2 такта). Движение выполняется по 1-й п., 2п., 3п. и 6п. ног.

1 такт: сгибание колен;

2 такт: выпрямление колен;

Движение повторяется несколько раз в одной из позиций, затем позиция меняется. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В 1п, 2п, 3п положение ступней полувыворотное, колени отведены в стороны. В 6п ступни и колени сомкнуты.

Не допускается отрыв каблука от пола. Корпус сохраняет прямое положение. Движение выполняется плавно. Приседание можно дополнить движениями рук.

Это упражнение развивает мышцы ног, укрепляет связки коленного и голеностопного суставов. Прямое положение корпуса способствует укреплению мышц поясницы.

Упражнение № 3. Подъём на полупальцы (2 такта). Движение выполняется по* 1п, 2п, 3п, 4п и 6п ног.

1 такт: подъём на полупальцы;

2 такт: опускание на всю ступню;

Движение выполняется несколько раз по каждой позиции. Тяжесть тела равномерно распределена на обе • ноги. Колени при подъёме на полупальцы выпрямлены, корпус прямой. Движение выполняется плавно, без рывков. Подъём на полупальцы можно сочетать с приседанием.

Например:

1 - 2 такты: подъём на полупальцы и опускание; 3-4 такты: приседание и выпрямление; Упражнение можно выполнять с движениями рук. Подъём на полупальцы развивает эластичность голеностопа и устойчивость.

Упражнение № 4. Отведение ноги (2 такта). И. п. - 1п, 3п, 6п. Движение выполняется вперёд, в сторону, назад.

1 такт: отведение правой ноги вперёд на носок;

2 такт: приведение правой ноги в и. п.

Движение назад, вправо и влево выполняется аналогично. Тяжесть тела находится на опорной ноге, все движения рабочей ноги скользящие.

Изучения движения следует начинать с отведения ноги в сторону из

1 п. в дальнейшем движение можно выполнять несколько раз в каждом направлении крестом. Смена ног выполняется по-разному: через одно движение или через несколько движений.

Отведение можно сочетать с приседанием, которое выполняется после приведения в и. п. или одновременно с отведением.

Необходимо обратить внимание на точность заданных направлений движений, сохранение тяжести тела на опорной ноге, выпрямленное положение колен.

Упражнение укрепляет силу ног, развивает подвижность стопы, вырабатывает навык скольжения ступни по полу.

Упражнение № 5. Отведение с переводом на каблук (2 такта).

И. п. — 3 позиция (правая нога впереди) или 6 позиция. Движение выполняется вперёд и в сторону. Из 6 позиции движение выполняется только вперёд.

1 такт: «раз» - отведение правой ноги вперёд на носок, «два» - перевод на каблук;

2 такт: «раз» - перевод правой ноги на носок, «два» - приведение правой ноги в и.п.;

Движение можно повторить несколько раз в каждом направлении по аналогичной схеме. В упражнении можно использовать приседание в момент перевода на каблук. При переводе ноги на носок колено опорной ноги выпрямляется.

Движение развивает подвижность стопы, навык перевода ноги на каблук.

Упражнение № 6. Перевод ноги через первую позицию (4 такта), И. п. - 1 позиция. Движение выполняется вперёд и назад.

1 такт: отведение правой ноги вперёд;

2 такт: перевод правой ноги через 1 позицию назад;

3 такт: перевод правой ноги через 1 позицию вперёд;

4 такт: приведение правой ноги в исходное положение;

Перевод можно повторить несколько раз. Движение правой и левой ноги можно чередовать. Можно использовать приседание в момент прохождения ноги через 1 позицию.

Упражнение воспитывает устойчивость, ощущение точности направления движений, развивает и укрепляет тазобедренный и голеностопный суставы.

Упражнение № 7. Круговое движение по полу (4 такта). И. п. - 1 позиция. Движение выполняется по четверти круга и по полукругу.

1 такт: отведение правой ноги вперёд;

2 такт: круговое движение ноги правой ноги вправо;

3 такт: круговое движение правой ноги назад;

4 такт: приведение правой ноги в 1 позицию;

Круговое движение выполняется слитно, без остановок. При

проведении ноги через 1 позицию ступня касается пола. Тяжесть тела - на опорной ноге, колени выпрямлены. Круговое движение можно выполнять с приседанием при проведении ноги через 1 позицию.

Упражнение развивает тазобедренный сустав, ощущение точности направления движений.

Упражнение № 8. Переходы (4 такта). Первый вариант:

И. п. - 1 позиция. Движение выполняется вперёд, в сторону и назад с неполным переносом тяжести тела с ноги на ногу.

1 такт: отведение правой ноги вправо;

2 такт: неполный переход во 2 позицию;

3 такт: переход на левую ногу, правая нога выпрямляется на носок;

4 такт: приведение правой ноги в 1 позицию;

Второй вариант: 1 такт: отведение правой ноги вправо;

2 такт: переход на правую ногу, левая нога выпрямляется на носок;

3 такт: приведение левой ноги в 1 позицию;

4 такт: пауза;

Изучение движения рекомендуется начинать в сторону. Переходы вперёд и назад выполняются аналогично. При неполном переходе тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги и ступни касаются пола. В упражнении можно использовать приседание по 2п или по 4п в момент перехода.

Упражнение развивает эластичность голеностопного сустава, воспитывает умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

Упражнение № 9. Маленькие броски (один такт).

И. п. - 1 позиция или 3 позиция. Движение выполняется вперёд, в сторону и назад. Один такт: «раз» - бросок правой ноги вперёд на воздух; «и» - приведение правой ноги в и. п.

Движение может исполнить несколько раз в одном направлении или меняя направления - крестом, вначале правой ногой, затем левой ногой.

Броски выполняются резко, колени и ступня свободной ноги сильно вытянуты.

Тяжесть тела сохраняется на опорной ноге, корпус прямой и подтянутый.

Движение развивает силу ног, чёткость выполнения, устойчивость.

Упражнение № 10. Сгибание и выпрямление ноги (две четверти такта). И. п. - 3 позиция (правая нога впереди) или 6 позиция. Движение выполняется впереди или позади опорной ноги.

«Раз» - сгибание правой ноги в положение у щиколотки

впереди левой ноги: «два» - выпрямление правой ноги в и. п.

По аналогичной схеме выполняется движение позади опорной ноги. Движение можно чередовать правой и левой ногой. При сгибании ступня вытягивается и в положение у щиколотки, приближена к опорной ноге. Если и. п. - 3 позиция, то положение колена выворотное. Колено опорной ноги выпрямлено, корпус прямой. Движение выполняется вначале плавно, в дальнейшем сгибание ноги может быть резким, но выпрямление остаётся сдержанным.

Упражнение развивает подвижность коленного сустава, устойчивость и выворотность, знакомит с положением у щиколотки.

Упражнение №11. Прыжки в позициях (2 такта). Движение выполняется по 1п, 2п, 3п и 6п.

1 такт: «раз» - приседание, «два» - прыжок;

2 такт: «раз» - приземление с приседанием, «два» - выпрямление.

Прыжки можно многократно исполнить в одной из позиций, а затем сменить позицию. В воздухе колени выпрямлены, ступни вытянуты. Приземление необходимо исполнять мягко с подушечки на всю ступню. В приседании нельзя отрывать каблуки от пола; недопустимы наклоны корпуса вперёд при приседании и откидывание назад в прыжке.

Прыжки можно исполнять подряд на каждую четверть, начиная на затакт.

Упражнение №12. Прыжки с переменной позиции (2 такта). Движение выполняется из 1п, 3п. 6п во 2п. Затакт: «и» - приседание.

1 такт: «раз» — прыжок, на последнюю долю секунды ноги в воздухе разводятся;
«два» - приземление во 2п в приседание.

2 такт: «раз» - прыжок; «два» - приземление в и. п. в приседание.

Упражнение для корпуса.

И. п. - 1 позиция, корпус прямой, плечи опущены.

Упражнение № 1. Повороты (2 такта). Движение выполняется вправо и влево. Поворот вправо. 1такт: поворот верхней части корпуса вправо. 2такт: поворот корпуса в И.П. Движение влево выполняется аналогично.

Следует обратить внимание на прямое положение корпуса. Вращение выполняется только верхней частью корпуса.

Упражнение укрепляет мышцы спины и развивает подвижность позвоночника. Упражнение № 2. Наклоны(2 такта). Движение выполняется вперед, вправо, влево и назад.

1такт: наклон

корпуса. 2такт:

подъем корпуса в

И.П.

Движение можно исполнить многократно в любом направлении или чередуя направления: вперед-назад, вправо-влево. При наклонах исключаются повороты корпуса, колени должны быть выпрямлены.

Упражнение укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, а также развивает гибкость.

Упражнение № 3. Круговое движение (4такта). 1такт: наклон корпуса вперед и перевод вправо.

2 такт: перевод корпуса назад.

3 такт: перевод корпуса влево.

4 такт: перевод корпуса вперед и в И.П.

Необходимо следить, чтобы колени постоянно были выпрямлены, плечи не поднимались.

2. Ритмические упражнения.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения танца.

Перед изучением какого-либо танца ритмические упражнения должны строиться в зависимости от ритмической структуры и характерных особенностей данного танца. Это будет способствовать его быстрейшему восприятию.

Ритмические упражнения рекомендуется включать в подготовительную часть урока в первый период обучения. Для менее подготовленных учащихся ритмические упражнения используются как вспомогательные перед изучением нового танца.

Упражнения состоят из хлопков в ладоши и шагов. Каждое упражнение можно повторить на 8-16 тактов.

Упражнение № 1. Хлопки на каждую четверть. 1 такт: «раз»- хлопок; «и»- пауза; «два»- хлопок; «и»- пауза и т.д.

Упражнение № 2. Хлопок на первую четверть такта. 1 такт: «раз»- хлопок; «два» («три», «четыре») - пауза и т.д.

Упражнение № 3. Хлопки на каждую восьмую долю такта. 1 такт: «раз»- хлопок; «и»- хлопок и т.д.

Упражнение № 4. Хлопки с паузой. 1 такт: «раз»- хлопок; «два»- хлопок; «три»- хлопок; «четыре»- пауза и т.д.

В четвертом упражнении при М/Р - 2/4 хлопки исполняются на каждую восьмую долю такта.

В предложенных упражнениях хлопки можно заменить шагами или исполнить одновременно с шагами на месте или с продвижением.

Упражнение № 5. Синкопированные хлопки. 1

такт: «раз»- пауза; «и»- хлопок; «два»- пауза; «и»- хлопок и т.д.

Упражнение №6. Шаги с хлопками.

1 такт: «раз»- шаг П.Н.; «и»- хлопок; «два»- шаг Л.Н.; «и»- хлопок и т.д. Шаги исполняются на месте, вперед или назад.

Полезно включать в подготовительную часть занятия различные упражнения, где смена ритмического' рисунка происходила бы одновременно с различными перестроениями на площадке.

Например: исполняя упражнение № 6, можно двигаться по кругу, в колоннах и шеренгах, попарно, по четыре человека в линии, по восемь, расходиться, сходиться и т.д.

При этом необходимо сохранять заданный ритмический рисунок.

3. Отдельные элементы бального танца.

Танцевальный шаг.

Исходное положение: третья позиция ног, шаг с носка. Партнерша придерживает края юбки, у партнера руки за спиной.

Боковой галоп.

Разучивается на счет "раз и два ". Движение легкое, полетные^ пружинящие. На счет

" раз " делается небольшой шаг с подскоком правой ноги в сторону, на"" и "

скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию.

Правая нога тотчас же отводится в сторону (левая нога как бы выбивает правую в сторону).

На счет " два и " следует выполнить то же, что и на счет " раз и ". Затем движение

начинается сначала. Таким образом, танцующий продвигается вправо. Галоп можно

исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

Шаг польки.

Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение

выполняется на счет " и раз, и два ".

На " и " (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперед,

правую ногу слегка приподнять вперед с, выпрямленным коленом и оттянутым

носком.

На "раз" выполнить шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие полупальцы.

На счет "и" приставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью

позицию. На счет "два" сделать шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие

полупальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой. Затем все перечисленные движения повторить, начиная с подскока на правой ноге.

Шаг польки можно развивать под музыку любой польки, подобранной

преподавателем. Это движение не является обязательным для прохождения в первом

классе. Все зависит от двигательной подготовки детей.

Па полонеза.

Музыкальный размер ³/4. Исходное положение: первая позиция.

Такт I. На "раз" шаг правой ногой.

На "два" шаг левой ногой.

На "три" шаг правой ногой на РНе (приседание) одновременно, левая нога проходит вперед по первой позиции, чтобы начать па полонеза.

В начале шага полонеза разучивают на месте. Надо следить, чтобы они делались

плавно. РНе должно быть мягким. Ноги во время шага почти не отрываются с пола, но они не должны и шаркать по полу. Когда шаги станут ритмичными, следует изучить их на низких полупальцах на месте, на третью четверть, опускаясь на всю ступню.

Вальсовая дорожка.

Это движение выполняется вперед и назад с продвижением по линии танца или по небольшому кругу и состоит из трёх поступательных шагов.

Дорожка вперед. Исходное положение - третья позиция, правая нога впереди. На «раз» правой ногой шаг вперед с носка на всю ступню, затем на «два» - шаг левой ногой вперед на низкие полупальцы, на «три» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню.

Дорожка назад. Исходное положение - третья позиция, левая нога впереди. На «раз» - шаг правой ногой назад с подушечки на всю ступню, на «два» - шаг левой ногой назад на низкие полупальцы, на три - шаг правой ногой назад с подушечки на всю ступню.

При исполнении движений следует обращать внимание на следующее:

- шаги в дорожке надо выполнять равномерно, ритмично на каждую четверть такта;

- колено должно быть выпрямлено, но не напряжено, в конце каждого третьего

шага колено расслабляется;

- нельзя допустить, чтобы третий шаг исполнялся с приседанием;
- подъёмы и опускания должны быть плавными без толчков;
- свободная нога перед исполнением шага проводится через

опорную позицию, касаясь подушечкой ступни пола, а не круговым движением;

- недопустимо отклонение корпуса назад и в сторону, возможен лишь небольшой прогиб в верхней части.

Вальсовый поворот.

Несмотря на простоту вальсовых поворотов, при исполнении их возникает ряд трудностей. Необходимо обратить внимание на чередование шагов и правой ноги и с левой ноги. Особые трудности возникают при исполнении вальса в паре. Повороты требуют абсолютной синхронности движений партнёров. Поэтому рекомендуется освоить движение порознь.

Вальсовый поворот представляет собой полный поворот на 360°, или тур вальса, который исполняется вправо (правый поворот) или влево (левый поворот). Это движение состоит из шести шагов и делится на две части (два полутура). Каждая из частей заканчивается шагом -приставкой в 3 позиции.

Правый поворот.

Первая половина (один такт). Исходное положение - лицом к центру, третья позиция, правая нога впереди. На «раз» - шаг правой ногой вперёд-вправо по 4-й диагонали с носка на всю ступню; на «два» - поворот вправо на правой ноге до положения спиной к центру и шаг левой ногой по линии танца на низкие полупальцы; на «три» - шаг-приставка правой ногой в третью позицию вперёд на полупальцы и опускание. Заканчивается первая половина поворота спиной к центру.

Вторая половина поворота (один такт). Исходное положение - спиной к центру, третья позиция правая нога впереди. На «раз» - шаг левой ногой влево по первой диагонали с носка на всю ступню; на «два» - поворот вправо на левой ноге до положения лицом к центру и небольшой шаг правой ногой вправо по линии танца на низкие полупальцы; на «три» - шаг-приставка левой ногой в третью позицию

на полупальцы и опускание. Заканчивается поворот лицом к центру, третья позиция (правая нога впереди). **Левый поворот.**

Первая половина (один такт). Исходное положение - спиной к центру, третья позиция, левая нога впереди. На «раз» - шаг левой ногой вперёд - влево, по диагонали с носка на всю ступню. На «два» - поворот влево на левой ноге до положения лицом к центру и шаг правой ногой вправо по линии танца на полупальцы. На «три» - шаг-приставка левой ногой в третью позицию вперёд на низкие полупальцы и опускание (в некоторых случаях левая нога

ставится в третью позицию назад). Конечное положение - лицом к центру, третья позиция (левая нога впереди).

Вторая половина (один такт). Исходное положение — лицом к центру, третья позиция, левая нога впереди. На «раз» - шаг правой ноги вправо по 4-й диагонали с носка на всю ступню. На «два» - поворот влево на правой ноге до положения спиной к центру и небольшой шаг левой ноги влево по линии танца на полупальцы. На «три» - шаг-приставка правой ноги в третью позицию назад на полупальцы и опускание. Конечное положение - спиной к центру, ноги в третьей позиции (левая нога впереди).

Необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, подушечка ступни не отрывалась от пола. Нужно добиваться точности поворотов, чтобы каждый полутурзаканчивался лицом или спиной к центру. Корпус постоянно сохраняет прямое положение. Для лёгкости и плавности вращения на первом шаге полутураисполняются небольшие повороты корпуса. Важно, чтобы на шаге-пристаке тяжесть тела полностью переносилась с ноги на ногу.

При многократном повторении поворотов вращение должно быть слитным. При исполнении вальсовых поворотов в паре необходимо соблюдать синхронность движений партнёра и партнёрши, точное исполнение партнёров своей партии, т.е. правильное чередование движение первой и второй половин поворота. **Балансе (один такт).**

Движение используется во многих вальсовых танцах. Исполняется вправо, влево, вперёд и назад.

Балансе вправо. Исходное положение - третья позиция, правая нога впереди. На затакт отвести правую ногу вправо на воздух. Колени выпрямлены, на «раз» — шаг правой ногой вправо в приседание. Левая нога сгибается в положение у щиколотки ' 'позади правой ноги; на «два» - переход на полупальцы левой ноги по третьей позиции. Колено выпрямляется, правая нога сгибается в положение у щиколотки впереди левой ноги; на «три» - переход на правую ногу, левая нога сгибается в положение у щиколотки позади правой ноги.

Балансе влево. Движение выполняется с левой ноги аналогично балансе вправо. Исходное положение - третья позиция, левая нога впереди.

Балансе вперёд. Исходное положение - третья позиция, правая нога впереди. На затакт правая нога отводится вперёд на воздух, колени выпрямлены; на «раз» - шаг правой ногой вперёд в приседание, левая нога сгибается в положение у щиколотки позади правой ноги; на «два» - переход на левую ногу, на полупальцы, колено выпрямляется. Правая нога сгибается в положение у щиколотки впереди левой ноги; на «три» - переход на правую ногу, левая нога сгибается в положение у щиколотки позади правой ноги.

Балансе назад. Исходное положение - третья позиция, правая нога впереди. На затакт левая нога отводится назад на воздух; на «раз» - шаг

левой ногой назад в приседание, правая нога сгибается в положение у щиколотки впереди левой ноги; на «два» - переход правой ногой на полупальцы, левая нога сгибается в положение у щиколотки позади правой ноги; на «три» - переход на левую ногу, правая нога сгибается в положение у щиколотки впереди левой ноги.

Балансе вперёд и назад в танце чередуется. При исполнении балансе необходимо соблюдать правила исполнения: корпус сохраняет прямое положение, шаги в приседание исполняются мягко и сдержанно, не нарушая плавности движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, М. 1964 г.
2. Барышникова Г. Азбука хореографии., 2000 г.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика, С.Петербург, 1996 г.
4. Горшкова В. Учимся танцевать. Путь к творчеству., 1993 г.
5. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика, м. 2001г.
6. Константиновский « Учить прекрасному», М.1973 г.
7. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения, 2001 г. 1,2 часть
8. Лифиц И. «Ритмика», М.1999 г.
9. Мерзлякова С.И. Фольклор, музыка, театр, М. 1999г.
10. Пасютинская В. Волшебный мир танца, М. 1986 г.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.И., Кветная О.В. Учите детей танцевать, М. Владос, 2003 г.
12. Руднева С. И Фиш Э. Музыкально-ритмическое движение, Санкт Петербург, изд. Центр «Гуманитарная академия», 2000г.
13. Слуцкая С. Л Теория и методика преподавания основ хореографического искусства в детском саду. Программа и методические рекомендации по обучению дошкольников основам хореографического искусства, Тольятти. 2001 г.
14. Соколовский Ю.Г. Основы педагогики хореографии, М. 1976 г.
15. Ткаченко Т. Народный танец. М., Искусство 1967 г.
16. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей, М. 1980 г.
17. Чебрикова-Луговская А.Е. Ритмика, М. 1998 г.
18. Эндрюс Т. Магия танца, г.Киев, 1996 г.

СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Овсянников Александр Михайлович

МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар

опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:
Методические рекомендации «Методика преподавания бальной хореографии»

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ4458942

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина

03.09.2022

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Овсянников Александр Михайлович
МБОУ ДО ДДТ "Созвездие" МО г.Краснодар
опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:
Методические рекомендации по теме: "Бальный танец"

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ4458941

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина
10.06.2022

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Овсянников Александр Михайлович

ООО "Центр инновационного
образования и воспитания"

Образовательная программа
включена в информационную
базу образовательных программ
ДПО для педагогических
работников, реализуемую при
поддержке Минобрнауки России.

Год обучения 2021.
Город Саратов.
Дата выдачи: 07.06.2021

485-2202164

Прошёл(ла) обучение по программе
повышения квалификации

"Навыки оказания первой помощи
в образовательных организациях"
в объеме 36 часов.

Генеральный директор



 **ЕДИНЫЙ УРОК**
КАЛЕНДАРЬ МЕТОДИК, МАТЕРИАЛЫ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью
"Международные Образовательные Проекты"
Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Овсянников Александр
Михайлович**

с 06 августа 2021 г. по 19 августа 2021 г.

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

7819 00603415

Документ о квалификации

Регистрационный номер
45077

Город
Санкт-Петербург

Дата выдачи
19 августа 2021 г.

прошёл(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"
Общества с ограниченной ответственностью
"Международные Образовательные Проекты"

по дополнительной профессиональной программе
«Актуальные вопросы реализации художественной
направленности в дополнительном образовании детей
(хореография)»

в объёме
72 часа



Директор
Секретарь

[Signature]
[Signature]

Е.А. Знатнова
Н.В. Нормантович