МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ" ЗАДОНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Реферат на тему:

«Апломб и элевация в танце. Методика освоения»

 Подготовил:

 Преподаватель хореографии

 Стрельникова Елена Викторовна

Задонск 2024

Способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, принято называть aplomb.

В буквальном переводе это понятие означает отвесное положение, отвес, в танце — устойчивость, которая позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно, музыкально.

Если танцовщик не владеет достаточной устойчивостью, то настоящий творческий процесс окажется для него недоступным, он не сможет выполнять задачи.

Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца.

Устойчивость отрабатывается на всех танцевальных дисциплинах. На уроке классического танца она подвергается особенно кропотливой отработке, которая начинается с изучения позиций ног; здесь учащимся прививают умение твердо и правильно стоять на выворотных ногах.

“Выворотность” ног — это обязательное условие исполнительской техники классического танца. Она способствует более свободному и пластически завершенному движению ног, увеличивает площадь опоры, повышает устойчивость. Площадь опоры будет более значительной, если выворотные ноги примут положение1 позиции,а во II, особенно в IV позиции площадь опоры еще более увеличивается.

Успешно освоить устойчивость помогает твердое соблюдение следующих исполнительских правил.

* Ступни ног всегда плотно и равномерно примыкают к поверхности пола.
* Пальцы ног, как цепкие щупальца, с силой удерживают равновесие, не допуская малейшего его нарушения; пятки плотно, с хорошим эластичным упором примыкают к полу.
* Следует избегать завала на большой палец, так как он сокращает площадь опоры и снижает устойчивость.
* Тяжесть тела равномерно и твердо распределяется по всей ступне, в том числе и на пятки, танцовщик сможет более устойчиво удерживать равновесие.

 Если не соблюдать этого правила, то ноги обычно легко утрачивают выворотность, а ступня расслабленно перекатывается с одного бока на другой или соскальзывает со своего места на полу, особенно во время выполнения и завершения прыжков.

 В классическом танце ступня должна примыкать к полу очень мягко, эластично, с кончика пальцев и неслышно, но обязательно с плотно поставленной пяткой, иначе устойчивость будет недостаточной, ненадежной.

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

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

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

Правила выворотности столь же обязательны для ноги, отведенной носком в пол на 22°, 45° или 90°, как и для опорной. Иначе нарушаются не только собранность и стройность всей фигуры танцора ,но и устойчивость. Работающая нога должна столь же устойчиво выполнять все правила своего движения, как опорная.

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

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,следовательно умение твердо и уверенно переносить центр тяжести тела с опорной ноги на работающую необходимо развивать с особой тщательностью, последовательностью, разнообразием ритма, темпа и характера.

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

Умение танцора удерживать корпус подтянуто помогает развитию его устойчивости.

 Всеми движениями корпуса управляет позвоночник. Этот физически сильный и упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет надежно удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений, принятых в классическом танце. При этом центр тяжести тела должен всегда находиться на опорной ноге, что является законом устойчивого равновесия. Особенно необходимо сохранять равновесие во время выполнения многократного и быстрого вращения, сложных прыжков когда недопустимо расслабленное состояние корпуса.

Существующие 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.

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

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

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

Осваивая позиции рук, учащиеся уже начинают приобретать исполнительский апломб, то есть умение твердо фиксировать определенные пространственные их положения.

 Port de bras приучает учащихся столь же пластично перемещать руки из одной позиции в другую. Позы воспитывают умение точно фиксировать самые различные танцевальные положения рук, сдедовательно в сознании ученика постепенно укрепляется стройная и устойчивая система движения рук.

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

Движения головы так же важны для выработки апломба правильные.

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

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

Малейшее нарушение движения или позы и музыкально-ритмической их согласованности всегда производит впечатление неустойчивости, неуверенности исполнения, так же как прерванная или ритмически неточная связь текущего движения с последующим. Связь одной позы с другой тоже должна отрабатываться в характере устойчивой кантилены, а не случайной исполнительской удачи.

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

Для развития устойчивости необходимо отрабатывать силу и выносливость всей фигуры ученика. Если ноги “отработаны” недостаточно, то они не смогут устойчиво выдержать pirouette или легко выталкивать тяжесть тела при выполнении большого, сложного прыжка и тем более мягко и устойчиво закончить его, а так же ,если у ученика нет сильной, хорошо поставленной спины даже при отлично развитых ногах и правильном действии рук и головы.

Для развития опорной силы ног в экзерсисе у станка и на середине зала необходимо вводить достаточное количество demi-plie и releve на полупальцах, особенно в такие силовые движения, как battements developpes, grand rond de jambe en l’air, grands battements jetes. Полезно выполнять battements developpes tombes, развивая будущего танцора правильно и устойчиво переносить центр тяжести на опорную ногу. В battements developpes полезно вводить различные port de bras с наклонами и поворотами корпуса. В экзерсис также необходимо вводить различные повороты, прыжки типа sissonne simple, temps leve simple. Давать эти прыжки в экзерсисе надо в очень малом количестве (единичном) как связку и небольшое силовое дополнение, что развивает виртуозную устойчивость начиная с отработки элементарных движений.

Экзерсис на середине зала необходимо выполнять en tour-nant, что также очень хорошо развивает выносливость и стойкость опорной ноги и способность верно ориентироваться в пространстве. Все эти умения затем используются в pirouettes и других видах вращения. Надо хорошо отрабатывать не только механику и форму самого pirouette, но и готовить его стойкость в экзерсисе en tonrnant. Не нужно забывать, что устойчивость укрепляется в процессе тяжелого труда, связанного с предельным напряжением всех сил ученика.

Элевация (от фр. elevation — возвышение, возвышенность) — термин в классическом танце, означающий высокий и парящий, продолжительный прыжок.

По определению А. Я. Вагановой, элевация состоит из двух элементов:

* собственно элевации (высокого прыжка);
* баллона (способности танцовщика удерживать в воздухе позу, задерживаясь и как бы зависая в полёте во время выполнения прыжка).

Другая составная часть элевации — способность мягко и эластично отталкиваться от пола перед прыжком и так же приземляться.

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

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

Чтобы добиться устойчивого прыжка, очень важно уметь правильно удерживать корпус.

* Во время толчка, взлета и завершения прыжка недопустимы “распущенная” спина и поясница.

Если корпус “не собран”, не подтянут и не строен в своем движении, он не может активно воспринимать работу ног и участвовать в сохранении устойчивости всего тела. Необходимо научиться точно и с достаточной силой посылать тело во время прыжка как по вертикали так и по траектории. Если центр тяжести тела будет выталкиваться недостаточно расчетливо, значит, завершение прыжка будет случайным, неустойчивым.

* Устойчивость прыжку придают также руки.

 Они не могут оставаться пассивно безучастными или рефлекторно и судорожно дергаться. Это придаст танцевальной пластике движения неуверенный и стесненный характер. Если во время прыжка руки сохраняют неподвижное положение, они должны быть свободны, но активно поддерживать силу толчка, выполняемого ногами. Если во время прыжка руки двигаются на взлете, они должны это делать энергично, усиливая толчковый посыл всего тела. Такой прием в учебной практике образно называется “подхват”. И чем выше и сложнее прыжок, тем точнее, сильнее и соразмернее должно быть выполнено это движение руками. Особое внимание уделяется этому приему в разделе прыжков, выполняемых en tournant, и сложных вращений, где четкость и правильность выполнения требуют особенно точной силы “подхвата”. В этом случае говорят: “взять нужный форс.

Эти приемы отрабатываются не вообще, а с предельной отчетливостью всех деталей “подхвата” и “форса” в каждом отдельном прыжке. Только в этом случае руки — составная часть устойчивого равновесия в прыжках.

* 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. Активность и точность движения головы играют решающую роль в устойчивости выполнения таких движений, как tour en l’air, double saut de basque и т. п. Вялые и неточные движения головы не в состоянии придать надежную устойчивость и уверенный характер прыжку.

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

 Умение эластично и легко соединять целый ряд прыжков, устойчиво выдерживать пластический и музыкально-ритмический строй движения принято называть элевацией..

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

С этой же целью учебные задания необходимо составлять физически трудно и технически сложно

Также важно научить учеников рассчитывать пространство учебной площадки, твердо удерживать интервалы между собой и выполнять все упражнения в обратном направлении.

Составлять примеры необходимо в строгом соответствии с размерами учебной площадки, чтобы не стеснить и не ограничить пространственное продвижение учеников. Знакомить их с делением пространства учебного зала можно при помощи специальной схемы, составленной для записи танца В. И. Степановым и усовершенствованной А. Я. Вагановой. Но в условиях учебной работы освоение сценического пространства при помощи цифровых точек носит несколько условный и отвлеченный характер. Поэтому ученику лучше всего кратко и четко объяснить устройство сцены и деление ее пространства.

Ученик должен знать, где находится и что собой представляет зеркало сцены, занавес, рампа, кулисы (правая и левая сторона по отношению к зрителю) и задник; что такое сценическая площадка, ее наклон и линии, идущие через него параллельно рампе, кулисам и по диагоналям; что такое нижний угол сцены (у рампы) и верхний угол сцены (у задника); что такое ширина, глубина и высота сцены. Все это очень важно не только точно знать, но и “чувствовать” будущему танцовщику, тогда он на настоящей сцене будет действовать более уверенно и устойчиво. Словом, в учебном танцевальном зале надо вести работу с учениками на основе фактических условий сценического пространства, а не отвлеченного цифрового обозначения.

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

Чрезмерная сложность упражнения не сосредоточивает внимание ученика, не помогает отрабатывать точность и соразмерность движения, не обостряет чувство ритма и пространства, словом, не способствует, а препятствует развитию устойчивости. “Удобное” построение упражнений также непригодно для этой цели. Ежеурочное исполнение и последовательность усвоенных движений должны быть строго сохранены, но не превращаться в бесконечное повторение учениками однотипных комбинированных заданий неделями, месяцами и даже годами, что не усиливает, не обостряет работу над развитием устойчивости, а делает ее односторонней, однобокой. В то время как развитие устойчивости, и особенно виртуозной, требует напряженной, кропотливой работы не только учащихся, но самого преподавателя.