

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей города Набережные Челны
«Детская школа хореографического искусства № 17»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Основы обучения позициям рук в классическом танце

Авторы-составители:
преподаватель Аитова
Ольга Александровна,
зав.отделом метод.работы
Шайгарданова Э.Ю.

г. Набережные Челны

**Методика и техника обучения
основным позициям рук классического танца**

*Умение управлять руками сразу
обнаруживает хорошую школу.*

Ваганова А.Я.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных, где они оказывают активную помощь корпусу и ногам. Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. С помощью движения рук можно передать состояние души: волнение, тревогу, радость, страх, ликование, настойчивость и так далее. В классическом танце, когда мы постоянно стремимся к совершенству, грациозности и изяществу, «поведение» кисти подчиняется своим строгим законам, которые необходимо внимательно изучить. При движении рук плечи поддерживаются в нормальном положении, они должны быть опущенными и всегда неподвижными. Движения запястий должны быть сдержанными, запястья не следует слишком сильно сгибать. Кроме того, движения рук не должны быть слишком театральными: судорожными или утрированными. Они должны быть плавными, без рывков. В классическом танце работа рук – очень важный элемент. Умение работать руками грациозно и естественно требует бесчисленных тренировок. Выразительность рук приходит не сразу – это не минутное дело, оно требует терпения.

Функции положения рук в позициях. В классическом танце детально предусмотрены положения рук в позициях. Русская школа классического танца четко разграничила их две функции. Первая функция заключается в правильном положении и движении рук, также как и ног и корпуса. Такое положение помогает активно удерживать равновесие тела при исполнении всех видов поворотов и вращений на полу и в воздухе, руки при этом дают «форс» вращениям. Вторая функция рук – пластическое выражение эмоций – смысла исполняемого танца и та гармоничная форма, которую руки придают всей фигуре танцующего. Движения рук в классическом танце разнообразны по пластическому рисунку, ритму и характеру. Но все они опираются на единую пространственную систему движений, нарушение которой лишает классический танец и технического и эмоционального апломба. Руки танцовщика отображают самые различные по характеру сценические действия, но всегда в основе лежит точно отработанная система движений.



Освоение позиций рук. При изучении классического танца с первых шагов особо пристальное внимание мы уделяем постановке рук учащихся, так как руки являются одним из основных выразительных средств танцора. Руки служат не только для воспроизведения разнообразного по смыслу и характеру актерского жеста, но и придают танцу художественную выразительность. Они придают законченный рисунок различным позам.

Освоение позиций рук помогает удерживать равновесие тела при исполнении упражнений, совершенствует координацию движений и способствует выработке у учащихся апломба (**Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb)**).



Постановка рук - это манера держать их в определённой форме, на определённой высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. *Постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы. Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки.* При постановке рук я обращаю внимание учащихся на то, что напряжение, сосредоточенное в предплечье, ни в коем случае не должно переходить в пальцы рук. Кисти не должны зажиматься. Кисть наиболее выразительная часть тела танцора, она должна иметь определённую степень свободы.

Постановкой рук мы начинаем заниматься с самых первых уроков. Прежде чем изучить подготовительное положение и позиции, следует усвоить с учащимися положение кисти руки. Кончик большого пальца слегка прикасается ко второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло сгруппированы. Это требуется только при первоначальной постановке, в дальнейшем кисть сохраняет округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.



Позиции и подготовительное положение рук мы изучаем на середине зала, *en face* в первой свободной позиции ног. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Постановка рук начинается с **подготовительного положения**, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения.

В подготовительном положении руки опущены в низ, не должны соприкасаться с корпусом, локти направлены в сторону, присогнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх, верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками должен быть воздух, плечи опущены.



Затем изучаем **I позицию**. Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы, локти должны быть на одном уровне с кистью. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки выправлены, плечи опущены и обязательно выправлены. Не может быть движения рук с плечами.

После изучения I позиции следует изучить **III позицию**. Из I позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и в I позиции, сближены, расстояние между кистями примерно два пальца. Очень важно для III позиции, чтобы руки не заводились назад за голову – они должны быть впереди головы.



После того как изучена III позиция можно приступить к изучению **II позиции**. Руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию, из I позиции начинает движение только нижняя часть рук от локтя, верхняя часть рук остается неподвижной. Нижняя часть рук раскрывается по направлению в стороны до тех пор, пока руки могут иметь плавную линию. Затем уже раскрывается вся рука. Нужно следить, чтобы при раскрывании локти были обращены назад. Очень важно, чтобы руки не заводились назад и находились немного впереди плеч. Ладони обращены к зрителю. Плечи опущены.

ПЕРЕВОДЫ РУК ИЗ ПОЗИЦИИ В ПОЗИЦИЮ

Упражнение 1. Руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, отсюда, продолжая движение, поднимаются в III позицию, из III позиции возвращаются в I позицию и из I опускаются в подготовительное положение.

Упражнение 2. Руки из первоначального подготовительного положения приподнимаются в I позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в II позицию, начиная движение от самих пальцев. Руки, раскрытые на II позицию, снова соединяются в I и опускаются в подготовительное положение. Когда II позиция усвоена, руки опускаются непосредственно в подготовительное положение. Руки, раскрытые во второй позиции, поворачиваются ладонями книзу и, слегка смягчаясь в локтях, опускаются в подготовительное положение, сдерживая движение в пальцах.

Упражнение 3. Руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, далее продолжая движение, поднимаются в III позицию. Руки, поднятые в III позицию, сохраняя округлость, раскрываются на II позицию, начиная своё движение от самих пальцев, после чего опускаются непосредственно в подготовительное положение.

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука
в I позиции, левая рука
в подготовительном положении



Правая рука вперед, ладонью
вниз, левая рука назад,
ладонью вниз, локти мягкие

Правая рука
во II позиции,
левая рука в
подготовительном
положении



Правая рука в
III позиции,
левая рука в
подготовительном
положении



Правая рука
в III позиции,
левая рука во
II позиции

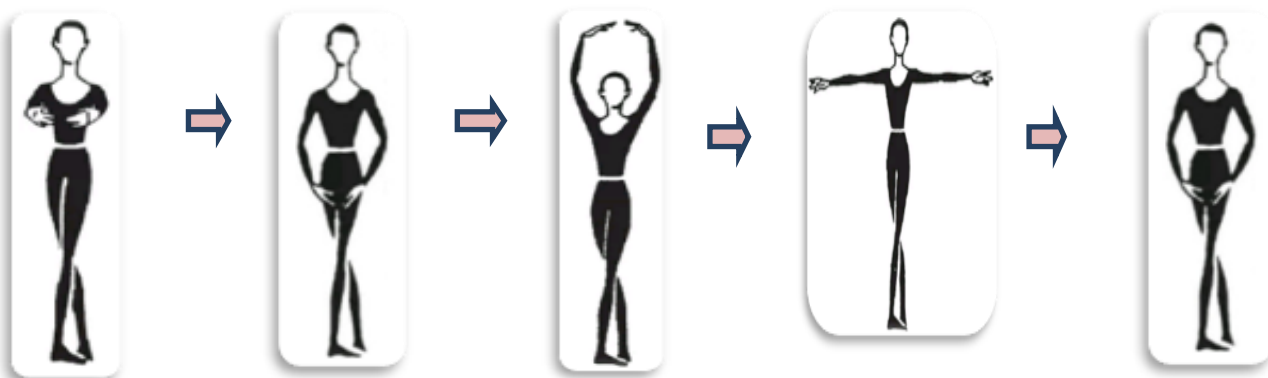


PORT DE BRAS (пор де бра)

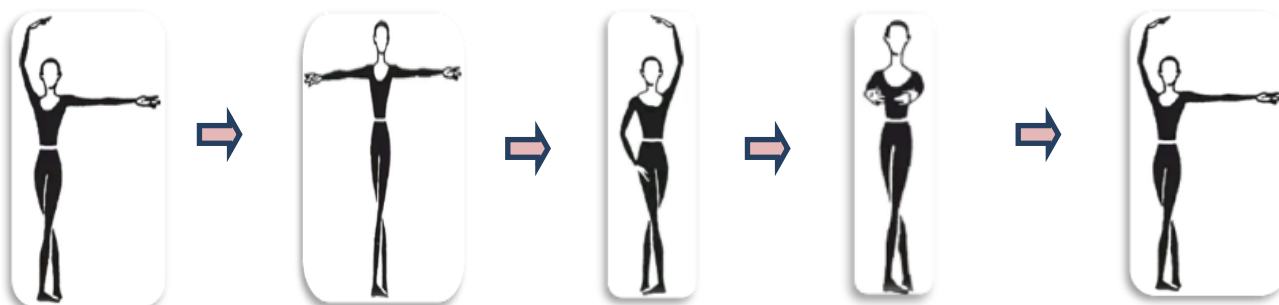
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК, КОРПУСА, ГОЛОВЫ, НАКЛОНЫ НАКЛОНЫ КОРПУСА, ГОЛОВЫ

Приведём несколько примеров. Упражнение выполняется у станка одной рукой и на середине зала двумя из пятой позиции в положении en face (ан фас) или в полповорота croisee (круазе), effacee (эфасе).

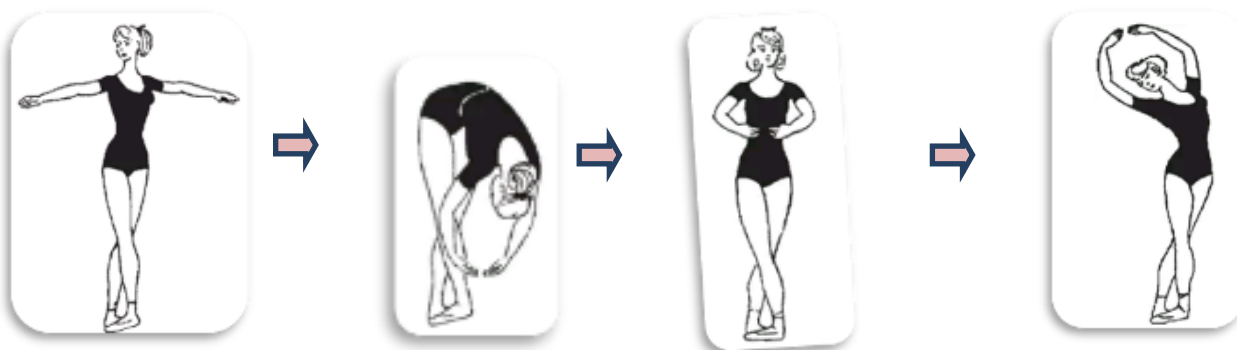
➤ *I port de bras*



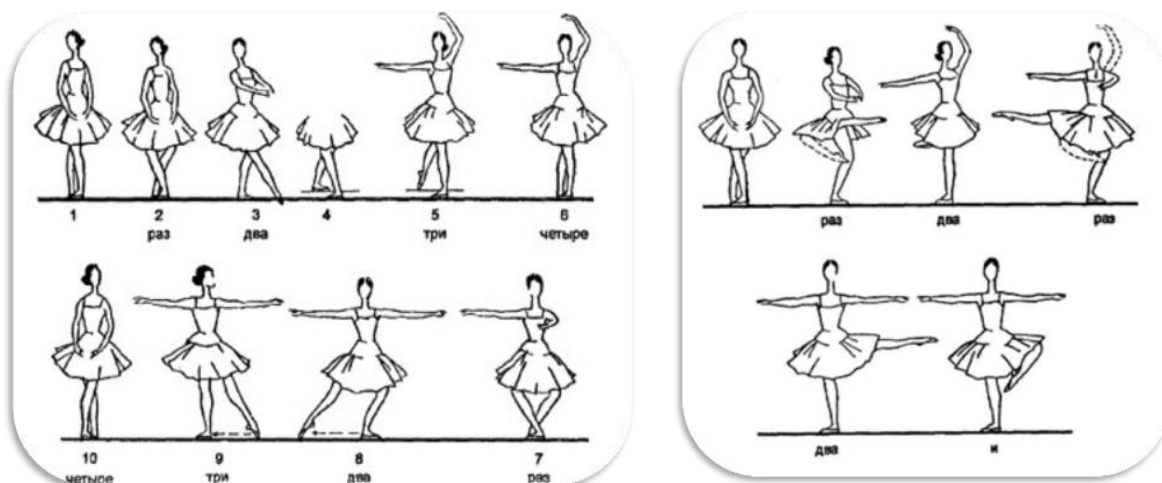
➤ *II port de bras*



➤ *III port de bras*



➤ *Temps lie*



В танце, и не только в танце классическом, рукам принадлежит исключительно важная роль, поэтому на эту работу нельзя смотреть как на второстепенную, нельзя пренебрегать этой работой при воспитании будущих танцоров. Именно руки сообщают должные линии и создают рисунок танца. Классический танец не допускает напряженной, жесткой (прямой или ломаной) линии рук. Если этой работе уделять мало внимания, руки останутся невыразительными, напряженными, а движения их – угловатыми. Уже с первого класса рукам мы уделяем большое внимание, ведем упорную борьбу с напряженностью рук и кистей, провисанием локтей. Следим, чтобы кисти не поникали безжизненно, поворачиваясь ладонью вниз; чтобы руки рефлекторно не дергались одновременно с ногой. Уже в первом классе осваиваем все семь позиций рук, работаем над правильной постановкой рук и над перемещением из одной позиции в другую. Упорную работу ведем и далее, на протяжении всего курса обучения.

Литература:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - СПб: Планета музыки, 2010.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - СПб: Лань, 2007.
3. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005.
4. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976.
5. Панова Е.В., Соболев В.А. Хореографическое искусство в системе дополнительного образования: метод. пособие. – РИЦ ТГИК: Тюмень, 2017.