

Практична робота: повторити і закріпити позиції рук та ніг.  
Самостійно опрацювати вправи для розвитку техніки танцю.

## **П. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РОЗДІЛУ “ТАНЦЮВАЛЬНА АЗБУКА”**

### **Вправи для розвитку техніки танцю**

Вправи розучуються біля станка і на середині зали. Всі рухи починають виконуватися з правої ноги, стоячи лівим плечем до станка і тримаючись за нього лівою рукою. Для виконання рухів з лівої ноги слід повернутися на  $180^\circ$  через ліве плече і взятися за станок правою рукою.

Якщо вправи починаються з правої ноги – ліва рука на станку, права на талії або розкрита в сторону; якщо вправи починаються з лівої ноги, права рука – на станку, ліва – на талії або розкрита в сторону. Кожна танцювальна вправа розпочинається з певної позиції, тому перш за все вивчаються позиції ніг і рук.

## Позиції ніг

Позиції ніг вивчаються разом з постановкою корпуса в такому порядку: перша, друга, третя, шоста (аналогічні позиціям класичного танцю).

**Перша позиція** – ступні ніг, стикаючись п'ятками, розгорнуті носками назовні і створюють пряму лінію на підлозі (рис. 1).

**Друга позиція** – зберігається пряма лінія першої позиції, але п'ятки розсунуті одна від одної на довжину ступні (рис. 2).

**Третя позиція** – в цьому ж виворотному положенні ніг ступні, щільно прилягаючи, закривають одна одну наполовину (рис. 3).

**Шоста позиція** – ноги прямі і вільні, ступні розташовані паралельно (рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

## Позиції рук

Позиції рук вивчаються на середині зали з найперших занять.

**Слід засвоїти положення кисті руки:** кінчик великого пальця торкається другій фаланги третього пальця, інші згруповані вільно й округло. Надалі великий палець не торкається третього, а лише спрямований до нього (рис. 5).

**Підготовче положення** – руки вільно опущені, заокруглені в ліктях і кистях, припідняті перед корпусом, створюючи овал. Пальці згруповані, кисті майже стикаються (рис. 6).

**Перша позиція** – руки, зберігаючи округлість, піднімаються на висоту діафрагми. Під час руху їх треба підтримувати у двох опорних точках – в ліктях і пальцях на одному рівні (рис. 7).

Перш ніж приступити до вивчення найскладнішої другої позиції, слід засвоїти третю позицію.



Рис. 5

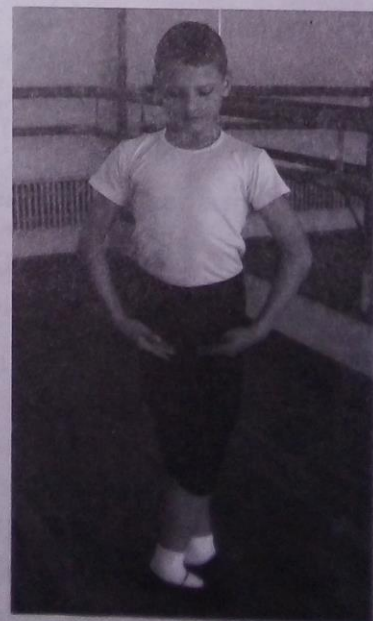


Рис. 6





Рис. 7

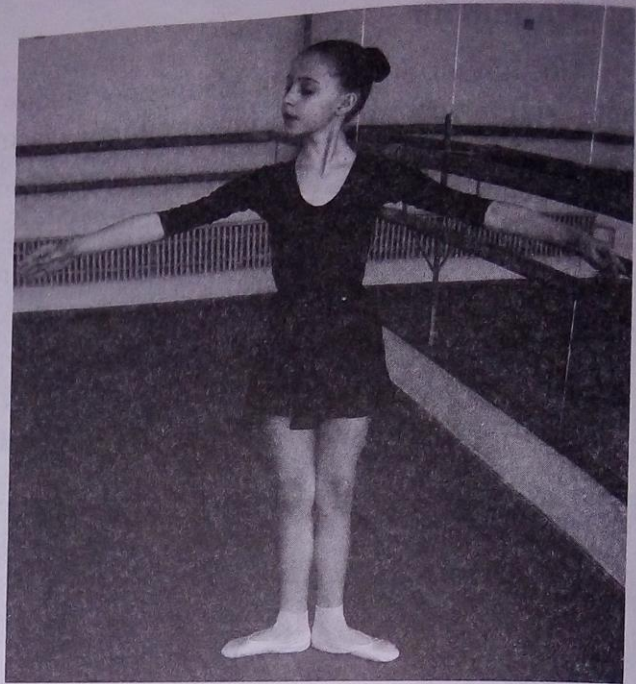


Рис. 8

**Друга позиція** – руки з підготовчого положення, зберігаючи округлість, піднімаються в першу позицію, поступово розкриваються в сторони. На кінець руху опиняються трохи попереду корпусу, продовжуючи лінію розкритих і опущених плечей. Не можна відводити руки назад (рис. 8).

Коли засвоєна друга позиція, руки опускаються безпосередньо в підготовче положення, повертаються долонями вниз і, злегка пом'якшуючись у ліктях, опускаються у підготовче положення.

Музичний розмір  $3/4$  і  $4/4$ .

**Третя позиція** – руки з підготовчого положення піднімаються в першу позицію, зберігаючи округлість (підняті таким чином, щоб, не підводячи голови, можна було бачити долоні, повернуті вниз) (рис. 9).

Музичний розмір  $3/4$  і  $4/4$ , супровід плавний.

При вивченні позицій рук під час руху руки повинні бути вільні, не напружені в плечах і зап'ястях.

Плечі не рухаються, опущені і розкриті.

Засвоївши три позиції рук, вивчають положення рук під час екзерсису біля станка, тримаючись за нього двома, а пізніше – однією рукою.

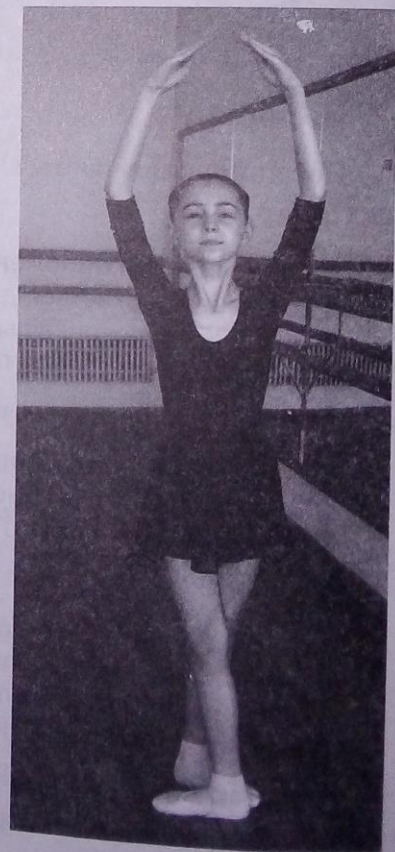


Рис. 9



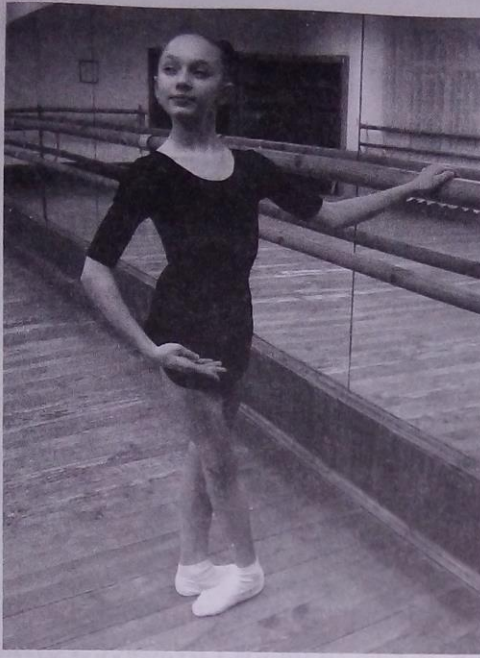


Рис. 10

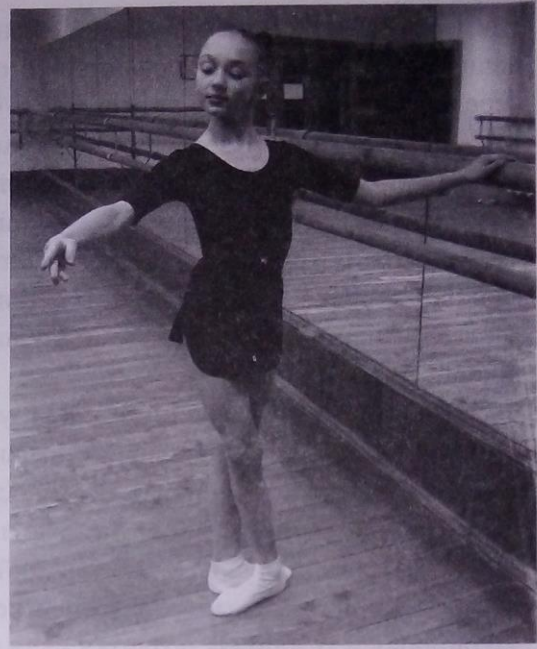


Рис. 11

Стояти біля станка треба на відстані вільно зігнутої і опущеної в лікті руки, поклавши кисть на станок (не обхоплюючи його), попереду корпусу. Вільна рука у підготовчому положенні, голова повертається від станка (рис. 10–12).

Коли права рука піднімається в першу позицію, голова злегка нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисть руки. Коли рука розкривається в другу позицію, голова, піднімаючись, повертається вправо, погляд спрямований за кистю руки. Коли рука опускається у підготовче положення, голова залишається в цьому ж положенні. Якщо через першу позицію рука піднімається в третю позицію, голова повертається праворуч, злегка піднімається, погляд спрямований за кистю руки. Якщо рука розкривається в другу позицію, голова повертається праворуч, рухи голови вільні, шия не напружена. Слід стежити за лінією розкри-

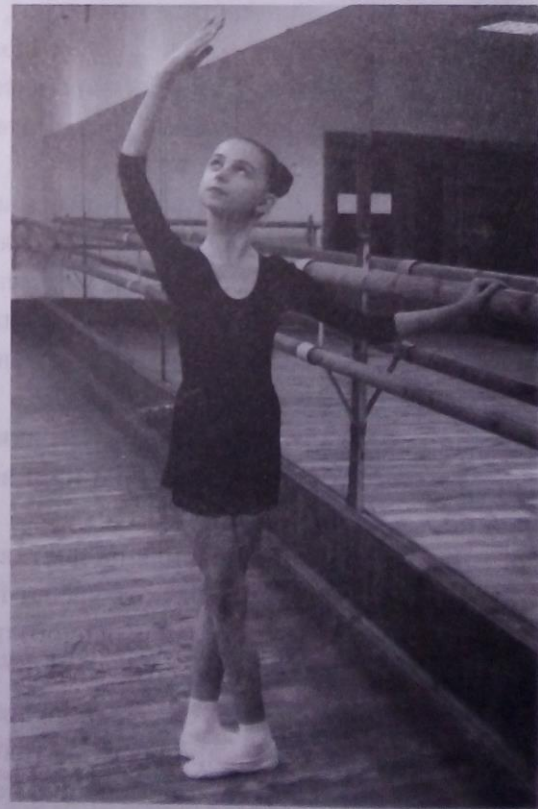


Рис. 12



тих і опущених плечей. У міру вивчення цим вправам надається художнє оформлення. Рухи спочатку включаються в екзерсис біля станка, а після засвоєння – на середині зали. Музичний розмір 4/4 і 3/4.

Танцювальний екзерсис (у програмі вживається термін “тренаж”, який побутував на той час), що пропонується в класичному танці, давно довів свою провідну роль у засвоєнні танцювального мистецтва.

Класичний екзерсис є тим стрижнем, на основі якого розвинулись інші танцювальні екзерсиси. Цей комплекс елементів найбільш правильно і гармонійно розвиває тіло. Він стає активним засобом виправлення фізичних вад, створення гарної манери поведінки і постави.

Всі елементи класичного танцю ґрунтуються на біомеханічному принципі – “вिवоротності ніг”, що зумовлює естетичну досконалість класичного танцю. Кожний елемент екзерсису – ніби формула, на синтезі якої створено розмаїття танцю. Засвоєння цих елементів класичного танцю подібне до засвоєння клавіатури, без оволодіння якою неможливо виконати музичний твір.

Класичний екзерсис, формуючи певні танцювальні навички, вдосконалюючи і закріплюючи їх, сприяє розвитку сили м’язів, їх еластичності і рухомості суглобно-зв’язкового апарату.

Танцювальний екзерсис допомагає виправити природні вади (сутулість, клишоногість, недорозвиненість м’язів тощо), створює прекрасну фізичну форму тіла людини, яка навчається підтримувати і вдосконалювати її.

На жаль, екзерсис як засіб виправлення фізичних вад у хореографічному вихованні часто недооцінюється педагогами. Тому у програмі подано перелік вправ та елементів з класичного екзерсису.

Для ліквідації недостатньої розвиненості м’язів у програмі пропонуються такі вправи: *батман тандю*, *батман релеве*.

Для виправлення сутулості рекомендуються вправи на розвиток плечового суглоба і м’язів, які відтворюють рухи плечового пояса, а також м’язів рук. Такими вправами є елементи, пов’язані з постановкою ніг, корпусу, рук і голови (позиції ніг, *пор де бра*).

Для виправлення клишоногості використовуються всі елементи класичного екзерсису, які ґрунтуються на принципі виворотності ніг (*демі пліс*, *батман тандю*, *рон де жамб пар тере*).

Для формування правильної постави важливого значення набувають вправи, що тренують м’язи, які утримують хребет і відтворюють його рухи, особливо м’язи, що випрямляють хребет і м’язи черевного пресу. Особливого значення набувають у формуванні постави такі елементи, як *демі пліс*, *пор де бра*, стрибки.

**Постановка корпусу.** Правильно поставлений корпус – запорука стійкості. Постановку корпусу виробляють, стоячи обличчям до палки, потім – тримаючись за палку однією рукою, починаючи в першій позиції, переходячи до другої, третьої тощо.



## Основні вправи екзерсису

**Демі пліє** – напівприсідання. Вправа розвиває еластичність ніг, виворотність.

У **демі пліє** в усіх позиціях положення ступні на підлозі рівне, упор ступні на великий палець не допускається, його роблять на мізинці, п'ятки щільно прилягають до підлоги, оскільки це сприяє розвитку гомілковостопного суглоба. Корпус прямий, підтягнутий, плечі і стегна рівні. Центр ваги корпуса рівномірно розподіляється на обидві ноги: особливо важливо дотримуватись цього в другій позиції (рис. 13–15).

Спочатку демі пліє вивчають обличчям до палки, потім тримаючись за неї однією рукою. Рука покладена на палку і відкрита в другу позицію, поворот голови під час демі пліє зберігає прийняте положення.

Музичний розмір 4/4, супровід плавний, наспівний.

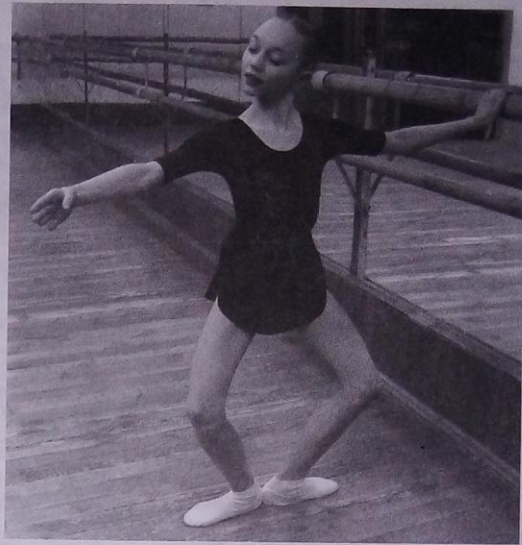


Рис. 13

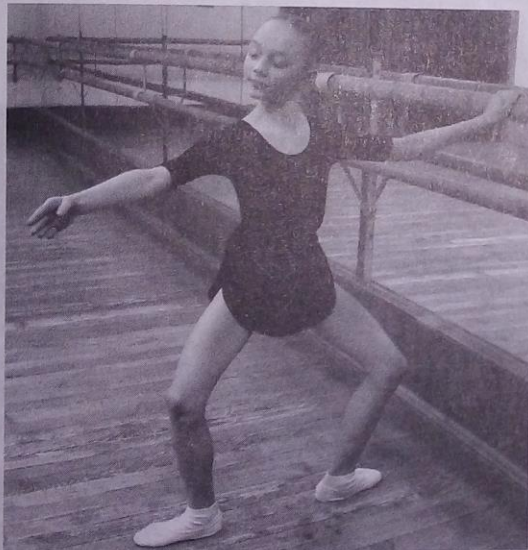


Рис. 14

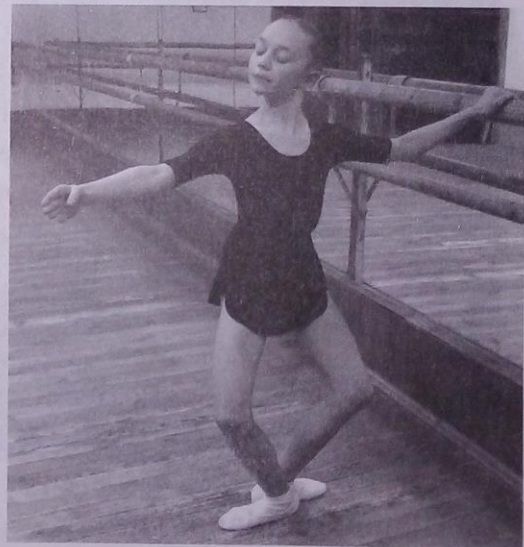


Рис. 15

**Батман тандю** – рухи, що виробляють натягнутість усієї ноги в коліні, підйомі і пальцях, розвиваючи силу ніг.

Спочатку батман тандю вивчають обличчям до палки по першій позиції вбік.

У **батман тандю** працююча нога рухається точно по прямій, фіксуючи положення п'ятки проти вихідного положення в кожному з напрямків. Працююча нога гранично виворотна в кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах. Висуваючи ногу і повертаючи її у вихідну позицію, важливо зберігати коліно витягнутим. Опорна нога натягнута і виворотна. Корпус підтягнутий і спокійний. Плечі і стегна рівні.



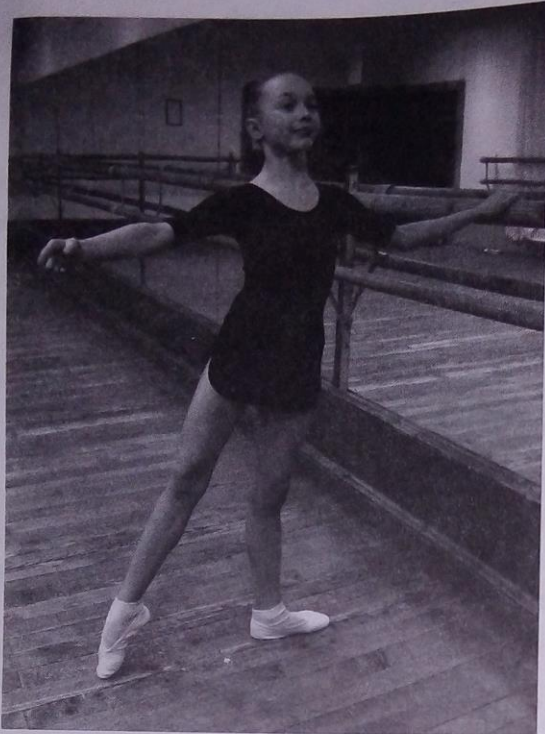


Рис. 16

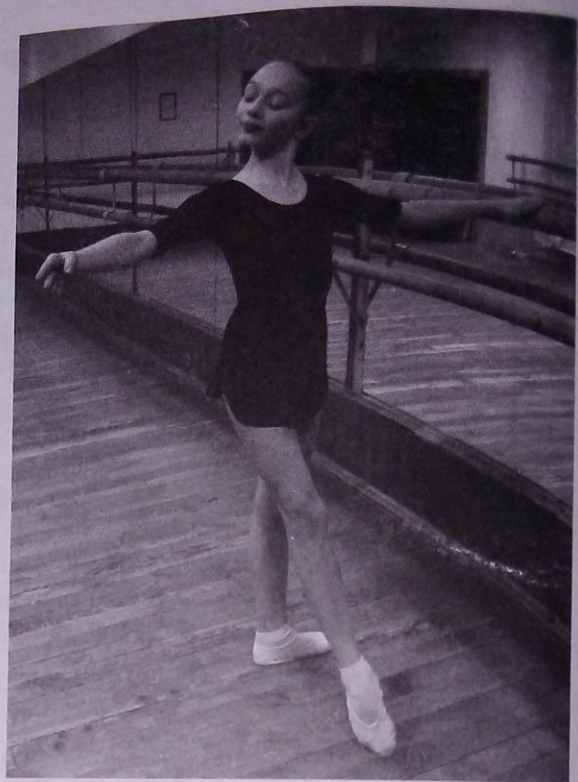


Рис. 17

Засвоївши рух обличчям до палки, переходять до вихідного положення, тримаючись за палку однією рукою (рис. 16–18).

Музичний розмір 4/4, супровід чіткий, бадьорий.

Після засвоєння вправи на 2/4, рух виконується на рахунок “і-раз”, “і-два”, а далі – починаючи від затакту.

### Підйом на півпальці

З вихідної першої позиції п'ятки відокремлюються від підлоги, вага корпусу переноситься на пальцеву частину ступні; вся нога при цьому сильно витягнута. П'ятки при підйомі трохи роз'єднуються, а при опусканні на підлогу з'єднуються після першої позиції.

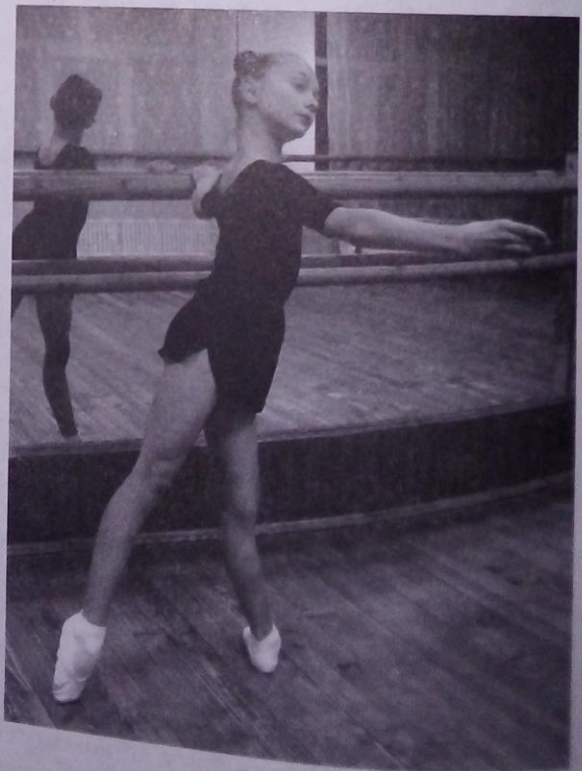


Рис. 18



**Релеве – піднімання на півпальці обох ніг** (рис. 19–20).

Вправа спочатку виконується обличчям до станка в першій позиції, пізніше – в другій і третій.

Музичний розмір – 2/4.

- || На “раз-і” – виконавці повільно піднімаються на півпальці, поступово відокремлюючи п’ятки від підлоги. Ноги сильно витягнуті в колінах. Корпус підтягнутий.
- || На “два-і” – виконавці повільно опускаються з півпальців на всю ступню, поступово опускаючи п’ятки на підлогу. Коліна витягнуті. Корпус підтягнутий.

Вправа може виконуватися на 3/4, 4/4 (спочатку у повільному, а пізніше – у швидкому темпі).

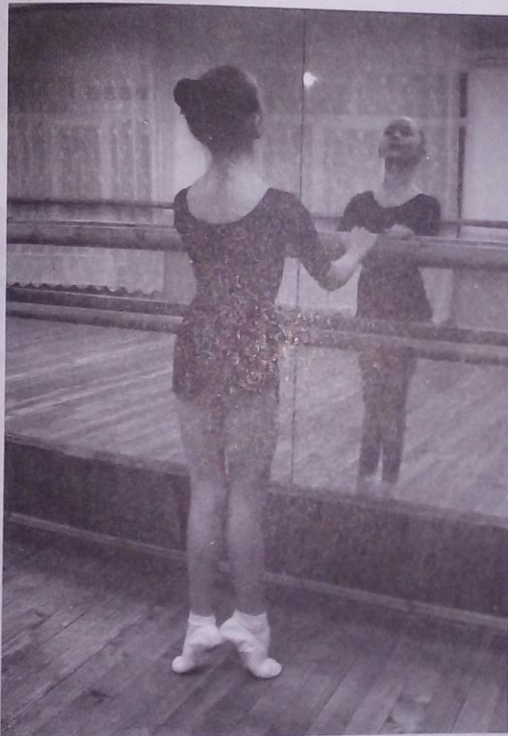


Рис. 19

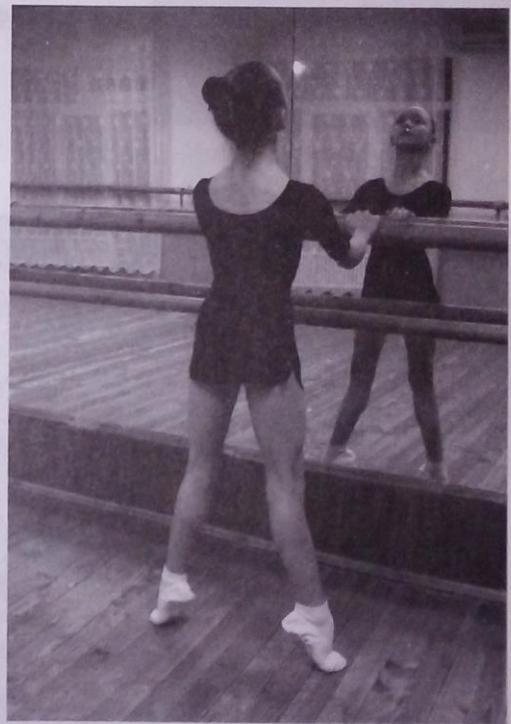


Рис. 20

**Соте (невеликі стрибки)**

- || Розучування починається з паузами перед кожним стрибком. Спочатку напівприсідання, потім стрибок і приземлення, далі випростовування і пауза після стрибка. Під час стрибка зберігається виворітність, ступні не повинні розходитися – і в повітрі зберігається позиція стрибка. Приземлення виконується на обидві ноги, м’яко на носки, потім уже ставати на п’яти. Спина під час стрибка пряма, руки у підготовчій позиції або на талії.

У міру засвоєння і удосконалення вправи між окремими елементами стрибка зникає пауза, і вони виконуються один за одним без пауз.