



ПОСТАНОВКА КОРПУСА В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

Чарикова Ю.В.

Введение. Классический танец - от латинского слова «Classikeus - образцовый» является основополагающей дисциплиной в хореографическом училище. Классическому танцу принадлежит ведущая роль в профессиональном обучении будущих артистов балета. Только на уроках классического танца познается язык хореографии.

Что бы овладеть высоким исполнительским мастерством классического танца, необходимо познать и усвоить его природу, его средства выражения.

Школа классического танца - основа систематического, последовательного, методического обучения профессии артиста балета.

Верность традициям, преемственность поколений, является залогом единства школы и ее высокой профессиональной культуры.

Тело артиста балета, неповторимое, но обязательно отвечающее жестким профессиональным критериям.

Профессиональные данные - это залог определенной успеваемостью учеников, а в дальнейшем его квалификацию и характер работы артиста балета.

Труд – это скромное название «возникновение и развитие техники классического танца» [1].

Классический танец – это система художественного мышления, оформление выразительности движения под музыку. Классический танец - это искусство многовекового творчества. В классическом танце все не естественно с точки зрения нормального человека, с точки зрения артиста все закономерно. Профессиональный труд лежит в основе классического танца.



Очень много работ и книг посвящены вопросам классического танца. Целью нашей статьи является описание методики формирования балетной осанки в процессе обучения классическому танцу на первом этапе обучения хореографией.

В этой статье мы раскроем путь и рост становления профессионального артиста в младших классах. Классический танец – это определенная система знаний, которые изучаются постепенно из года в год, усложняя и развивая движения и танцевальную технику. Времена менялись, выразительность и виртуозность профессиональных танцовщиков менялись, но профессиональные основы танца оставались неизменными. К профессиональным основам относится выворотность ног, танцевальный шаг, правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость, легкий, высокий прыжок, четкая координация движений. Все это необходимо для профессионального артиста балета. Но во главе всего этого стоит правильная постановка корпуса. Без этого не будет красивого танца и апломба артиста балета.

Постановка корпуса - это основа классического танца будущего артиста балета. Развитие координации движения на начальном этапе обучения является основной в профессиональном развитии учащегося. «Работа над правильной постановкой корпуса начинается с изучения первых движений всего урока. Что в дальнейшем способствует развитию хорошей устойчивости и помогает овладеть техникой исполнению более сложных движений.

Правильная постановка корпуса предполагает хороший прыжок, устойчивость, вращение, что необходимо профессиональному артисту балета. Постановка корпуса является - апломбом будущего артиста балета» [6]. «Апломб вырабатывается в течение всех лет школьной жизни и достигается только к концу учения» [2].



Вырабатывать апломб начинают у палки. Во время экзерсиса корпус должен держаться прямо на двух ногах или на одной, так, чтобы в любой момент можно было отпустить руку, которой мы держимся за палку, не потеряв равновесия. В дальнейшем это послужит для правильности исполнения экзерсиса на середине. Вес тела должен равномерно распределяться по всей поверхности стопы. Корпус, который стоит в неправильном положении не вырабатывает апломб. Также в правильности апломба большую роль играет постановка рук.

Рука, где провисает локоть, не дает возможности правильной постановки спины. Чтобы определить, что ученик развил свой апломб, можно лишь тогда, когда он овладеет корпусом стоя на одной ноге длительное время удерживать одну позу.

Стержень устойчивости ученика - это позвоночник. В помощь классическому экзерсису есть определенные движения для укрепления позвоночника и мышц спины. Укреплять мышцы спины необходимо с первых дней обучения классическому танцу.

Во время обучения в хореографическом училище у учащихся постепенно укрепляется корпус и развивается устойчивость, одновременно формируется особенная осанка.

Широкое распространение получил термин «балетная осанка», которая является идеальной осанкой. Автор брошюры «Балетная осанка» Т.И. Васильева писала «балетная (классическая) осанка – это особая манера держать свое тело в статических и динамических условиях; она характеризуется высокой устойчивостью тела, совершенной координацией движений тела свободной выворотностью ног» [3].

Историк балета Л.Д. Блок считала балетную осанку неестественной: «корпус удерживается в вертикальном положении – это очень не



естественно; классический танец для проведения форм был вынужден не удовлетворяться физиологией человека».

Одна из основоположников отечественной биомеханики спорта, Е.Г. Котельникова, в своей книге «Биомеханика хореографических упражнений» назвала ее «специальной осанкой» и описала балетную осанку так: «несколько выпрямляется шейная кривизна, лопатки опускаются и фиксируются, ключица на первом ребре, выпрямляется грудная и поясничная кривизна позвоночного столба» [4].

Как видно из вышеизложенного, все авторы оценивают балетную осанку, по-своему и единого понятия нет.

Осанка определяется как явление координированных динамических и статических напряжений.

С позиции спортивной морфологии осанка не является врожденной особенностью, а приобретается в течение жизни и работы. Осанка меняется в течение дня, отражая состояние человека.

В точки зрения биомеханики правильная осанка является результатом такого соотношения всех действующих между собой сил. Физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерно волнообразный вид. Это является основным моментом в строении позвоночника. Они придают позвоночнику большую устойчивость, сопротивляемость увеличивают рессорные свойства и облегчают возможность сохранения равновесия.

Существуют различные классификации нарушения осанки:

1. Нормальная спина - свободная, непринужденное вертикальное через ось тазобедренных суставов и середину площади основы.

2. Круглая спина (сутулость) – усиление грудного кифоза если он сильно выражен и захватывает часть поясничного отдела, спина называется тотально круглой.



3. Плоская спина – сглаженность всех физиологических изгибов позвоночного столба и уменьшение угла наклона таза: грудная клетка уплощена, рессорная функция при этом страдает.

4. Плосковогнутая спина – усилен только поясничный лордоз.

5. Вогнутая спина – в спине одновременно усилен грудной кифоз и поясничный лордоз.

Доктора С.П. Миронов, Г.М. Бурмакова, М.Б. Цыкунов показали, что патология связочного аппарата пояснично-крестцового отдела позвоночника наиболее часто наблюдаются у гимнастов, а также у артистов балета и учащихся хореографического училища. В журнале «Вестник Академии русского балета имени А.Я. Вагановой» №2(20) за 2008 г. М.Н. Шапкина пишет, что «артисты балета являются первыми кандидатами на ротационные травмы крестцово-подвздошных связок и мышц» [7].

Для выработки правильной осанки, в особенности балетной, для формирования у человека способности правильно согласовывать движения частей тела, большое значение имеет координации мышечной деятельности.

Профессиональные танцовщики, достигшие зрелого возраста, часто демонстрирую движения без видимого напряжения.

И так понятие осанки – это понятие красивого и гармонически развитого человека. Формирование осанки – один из важных элементов в воспитании будущих артистов балета. Без правильной осанки невозможно полное овладения своим телом, достижение широкой амплитуды движения, их грациозности и легкости, и тем более сложной техникой классического танца.



Балетная осанка – это особая манера держаться в статических и динамических условиях, которая определяется анатомически - физиологическим положением.

Основной задачей первого года обучения является формирование балетной осанки.

Для этого необходимо: укрепить общее физическое состояние учащегося, развить двигательные функции с помощью дополнительных упражнений на полу, классического экзерсиса, исправить в телосложении недостатки – сутулость (кифоз), асимметрию лопаток, прогиб в поясничном отделе позвоночника (лордоз) с помощью корректирующих упражнений на полу (сидя, лежа на спине, на животе, на коленях).

Правильная постановка тела (спины) учащегося у станка и на середине зала является фундаментом равновесия - апломба.

Основной задачей классического танца является – формирование балетной осанки (постановка корпуса, ног, рук, головы). Для этого есть очень много определенных упражнений на полу - для укрепления мышц спины. Они между собой чередуются. Для правильности накачивания мышц. А так же для исправления дефектов спины. Это или уменьшение грудного прогиба позвоночника путем укрепления глубоких мышц спины или растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепления мышц удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц увеличивающих наклон тела вперед. Так же для правильной осанки необходимы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнее – грудного и поясничного отделов позвоночника.

Для укрепления и развития и исправления осанки есть большое количество упражнений, которые разработаны педагогами и мастерами



спорта. Если следовать рекомендациям, то результаты не заставят себя долго ждать.

За осанкой детей в младших классах надо следить очень серьезно. Систематически наблюдать за положением корпуса не только во время занятий, но в быту. Так же необходимо научит учащихся правильно пользоваться зеркалом. Что бы учащийся, смотря на себя в зеркало, мог исправить свое неправильное положение. И приняв правильную осанку запомнить ее.

Профессиональный опыт и талант педагогов очень важны в работе с детьми. Классический танец и его техника познаются через исполнительство. Невозможно осмыслить специальность педагога классического танца и овладеть без методики анализа. С самых первых шагов обучения педагог должен приучить учащихся сознательно исполнять каждое движение классического танца, на основе детального и последовательно разучивания каждого элемента.

Статья будет полезна для опыта работы молодых преподавателей классического танца. Она имеет определенную значимость для будущего формирования артистов балета.

Заключение. Эта статья раскрывает вопросы и задачи связанные с проблемами в постановке корпуса (осанке) будущих артистов балета, которая, является основой классического танца. Основой устойчивости, вращения и технического уровня современного классического танцовщика. Рассмотрены основные понятия и метод формирования балетной осанки, индивидуальные примеры некоторых дефектов спины.

Список литературы

1. Блок Л. Классический танец: история и современность. – М., 1987.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., Искусство, 1948
3. Васильева Т.И. Балетная осанка. Учебно-метод. пособие. – М., 1994;



4. Котельникова Е.Г., Биомеханика хореографических упражнений. Л. ЛГИК., 1980;

6. Прибылов Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов – хореографов младших и средних классов. М., ООО агентство «Интермакс-ТК».

7. Шапкина М.Н. Проблемы позвоночника артистов балета. Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2008 - № 2 (20)

Сведения об авторе:

***Чарикова Юлия Викторовна, преподаватель классического танца
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Воронежское хореографическое училище»
yuliy-charikov@yandex.ru***