

муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования детей  
«Центр дополнительного образования детей»

---

653047, Россия, г. Прокопьевск, ул. Обручева, 65. т. (3846) 69-48-74, zdodprk@mail.ru

Методическая разработка  
**«Развитие устойчивости и координации»**

Автор-составитель:  
КрючковаЕвгения

Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

Прокопьевск  
2013

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Вечное движение», срок реализации 2 года.

**Раздел:** «Азбука классического танца»

**Тема:** «Развитие устойчивости и координации, разучивание плие у станка».

**Источники:** Т. Барышникова «Азбука хореографии», А. Ваганова «Основы классического танца» 1968 г., И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии».

Возраст учащихся: 10 -15 лет.

**Учащиеся должны знать** музыкальный размер для того чтобы ориентироваться в музыке.

**Учащиеся должны уметь** повторить за преподавателем определенные движения под счет, затем под музыку.

**Учащиеся должны продемонстрировать свои навыки**, как они усвоили новый материал базовых движений.

### **Форма работы:**

наглядное разучивание под счет, затем под музыку.

### **Материально техническая база:**

Танцевальный зал, зеркала, музыкальный центр, аудио cd диски.

### **Планируемый результат:**

Научиться вырабатывать апломб, правильно выполнять плие у станка.

### **Основная часть**

**Устойчивость** — основа танца, умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии.

Устойчивость — та стратегия в хореографии, та цель, к которой идут долго и упорно по пути постижения мастерства. Обладающий мастерством устойчивости, достигает, как говорят в хореографии, апломба.

Апломб начинает вырабатываться с первых уроков танца, с показа экзерсисных движений у станка, с постановки корпуса, ног, рук, головы.

Педагоги обучают умению двигаться так, чтобы в любой момент можно было зафиксировать ту или иную позу — «остановить прекрасное мгновение».

Основная задача учащихся (в технической ее части) — научиться владеть устойчивостью. Научиться сохранять равновесие, как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках, во вращениях. Управлять процессом равновесия должен каждый профессиональный танцор.

В танце при любых движениях тела центр тяжести перемещается. Он может приближаться к площади опоры и удаляться от нее, находиться над ее центром или у края и, наконец, выйти за пределы площади опоры. В случае, когда вертикальная линия, опущенная из центра тяжести, попадает в центр площади опоры, равновесие легко сохраняется при любых позах и положениях тела. По мере приближения вертикали к краю площади опоры равновесие становится все более неустойчивым. При выходе ее за пределы площади опоры происходит падение тела.

Школа хореографии учит правилам и приемам постижения устойчивости, их координации друг с другом.

Координация — это тактика в хореографии, последовательный путь освоения правил, приемов, при помощи которых можно управлять устойчивостью, равновесием, т. е. достичь желаемого апломба. Координация в хореографии — это умение сочетать, варьировать, применять на практике правила и приемы устойчивости (т. е. скоординировать их).

«Возбуждая рецепторы кожи, мышц и вестибулярного аппарата, сила тяжести приводит к рефлекторному перераспределению тонуса мышц. Изменяя мышечные усилия для преодоления силы тяжести, танцовщик сохраняет равновесие и устойчивость тела».

Координация в хореографии — это сознательная профессиональная организация движения в заданной форме, во времени, пространстве и образе. Любое движение требует равновесия тела. Анализаторы играют в его сохранении ведущую роль.

Двигательный анализатор воспринимает напряжение мышц ног и размах движений в суставах, двигательный и обязательный вместе — соприкосновение с опорой и ее противодействие (реакция опоры).

Обязательный анализатор показывает скорость перемещения тела, а вестибулярный — изменение скорости и направления движения, создает чувство поз. Зрительный анализатор дает ощущение полета, направление движения и его изменения и скорости. Равновесие в движении зависит от степени развития свойств анализаторов и от согласованности их в работе».

Классическая хореография формировалась, шлифовалась на протяжении многих поколений. Школа хореографии, ее деятели в разных странах искали, отбирали, формировали, систематизировали различные движения, приемы, позволяющие воспитывать в танцорах те или иные качества, развивать природные возможности.

Условные названия, понятия — это не рецепты к исполнению тех или иных движений, это лишь слова — ускорители, помогающие найти образ движения, характер его, поймать мышечное ощущение исполнения.

Наиболее распространенными из них являются:

**площадь опоры** — условное название, обозначающее поверхность, которую занимают стопы и пространство между ними. С изменением позиций меняется и площадь опоры.

Чем большую площадь опоры занимают стопы, тем устойчивее положение тела, **центр тяжести тела** — условно называемая точка тела, которая располагается в брюшной полости (впереди позвоночника), на уровне крестца. От высоты расположения центра тяжести тела над площадью опоры зависит и степень устойчивости: чем выше центр тяжести тела над опорой, тем ниже степень устойчивости, тем труднее сохранить равновесие;

**ось тела** — так условно называют подразумеваемую линию, которая проходит внутри тела, через его середину и делит тело продольно пополам;

**опорная нога** — так принято в хореографии называть ногу, на которой в данный момент находится вес всего тела и через которую проходит центральная осевая линия;

**работающая нога** — так называют условно освобожденную от тяжести корпуса ногу, выполняющую какое-либо движение на полу или в воздухе, в том или ином направлении;

**легкая пятка** — условное название связано с положением стопы (или стоп) на полу, когда центр тяжести проходит через середину подушечки стопы, через полу пальцы ее, а пятка, внешне прилегающая плотно к полу, давление веса телане принимает;

**тяжелая пятка** — условное название связано со смещением центра тяжести тела в пяточную область. При этом, как правило, корпус оседает, ноги принимают на себя тяжесть своего тела;

**внешние мышцы ног** — условно принятое название мышц, расположенных по линии, идущей от пальцев стопы, проходящей через подъем, голень, колено, ляжки до тазобедренного сустава,

**внутренние мышцы ног** — условно так принято называть мышцы, расположенные по линии, проходящей от пятки через икру, под коленом и выше до паха;

**посаженный корпус** — условное название связано с мышечным закрепощением спины, происходящим от прогиба в позвоночнике (лордоз). При «посаженном корпусе» верхняя часть тела как бы сидит на крестце, бедрах, ногах. В этом положении теряется подвижность, нарушается координация;

**держат крест** — в основе хореографического условного понятия крест лежит принцип перекрестной координации мышц всех частей тела (ног, рук, спины, шеи) при движении.

Основы устойчивости и координации в хореографии закладываются с первых дней изучения позиций классического танца.

Сами по себе позиции классического танца являются искусственно созданными, неестественными и неудобными для обычного человека, т. к. ноги в позициях должны стоять в выворотном положении.

Но, как и в других видах искусства, много неестественного (постановка голоса у певцов, постановка рук у музыкантов и т. п.), к чему надо привыкнуть сначала, а затем сделать естественным, так и в хореографии одним из неестественных моментов является изучение позиции ног, связанных с выворотностью, т. е. направленностью стоп и колен строго в стороны.

От этих требований зависит устойчивость исполнителя. При этом надо строго следить за соблюдением основных правил:

— стопы ног всегда плотно примыкают к опоре без завала на большой палец или мизинец;

— пальцы ног, как цепкие

щупальца, с силой удерживают равновесие, не допуская малейшего нарушения;

- пятки не отрываются от пола, но не принимают на себя веса;

— колени втянуты;

— внутренние мышцы собраны;

— ягодичные мышцы напряжены;

— спина и корпус — прямые, без прогибов и отклонений;

— руки в позициях;

— голова повернута в заданном направлении.

«Биомеханика рассматривает тело как систему действия внешних и внутренних сил. Тело, как система, состоит из звеньев. Силы, действующие

Внутри системы, относительно звеньев, рассматриваются как внешние силы. А при отработке тех или иных движений звенья тела объединяются в подгруппы, действующие либо противоположно направлению, либо согласованно.

**Первая позиция** классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника. Стопы ног плотно прилегают к полу. Носки развернуты строго в стороны по одной линии. Ось центра тяжести при таком положении проходит через середину площади опоры между двух пяток. Притом, что стопы плотно прилегают к полу, давление тела неодинаково распределяется по всей поверхности их. Основную нагрузку несут пальцы и передняя часть стоп. Пятки, прилегая к полу, испытывают меньшее давление, сохраняя легкость за счет подтянутости мышц ног и всего тела. Кроме того, стопы ног должны стоять ровно, без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела в постоянно неустойчивое положение, уменьшается площадь опоры, закрепощаются не участвующие в данный момент мышцы ног и спины, и, как результат, поза в данной позиции принимает неустойчивое положение.

**Вторая позиция** классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника, увеличенного в сторону на длину одной стопы (по сравнению с первой позицией). Стопы ног плотно прилегают к поверхности опоры. Носки развернуты строго в стороны по одной линии. Ось центра тяжести тела проходит через середину площади опоры между двух пяток. Как и в первой позиции, вес тела неодинаково распределяется по всей площади опоры. Основную нагрузку принимают на себя пальцы и подушечки стоп. Ими регулируется положение центра тяжести тела и устойчивость.

Пятки, прилегая к полу, испытывают чуть большую нагрузку, чем в первой позиции, сохраняя легкость за счет подтянутости внутренних мышц ног и мышц спины. Стопы ног должны стоять ровно без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела в постоянно неустойчивое положение, уменьшается площадь опоры, закрепощаются не участвующие в данный момент в работе мышцы ног и спины, и, как результат, поза в данной позиции принимает неустойчивое положение.

**Третья позиция** классического танца

В выворотном ее варианте в классическом танце встречается очень редко. Мы ее не рассматриваем.

**Четвертая позиция** классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника в виде квадрата. Стопы стоят параллельно друг другу на расстоянии, равном длине стопы. Как и в предыдущих трех позициях, стопы ног плотно прилегают к поверхности опоры. Носки стоп развернуты строго в стороны. Ось центра тяжести тела проходит через середину площади опоры между двух стоп. Вес тела неодинаково распределяется по всей площади опоры.

Основной вес принимают на себя пальцы и подушечки стоп. Ими контролируется и регулируется положение центра тяжести тела и устойчивость. Пятки, прилегая к полу, испытывают меньшую нагрузку, сохраняя «легкость» за счет подтянутости внутренних мышц ног, удерживая выворотность и крест. Стопы ног должны стоять ровно, без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела.

**Пятая позиция** классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника. Стопы соединены, полностью закрывают фуг друга, стоят параллельно, плотно прилегая к поверхности опоры. Носки стоп пальцами развернуты строго в стороны. Ось центра тяжести тела проходит через середину площади опоры между двух стоп. Как и в предыдущих четырех позициях, вес тела неодинаково распределяется по всей площади опоры. Основной вес принимают на себя пальцы и подушечки стоп. Ими корректируется положение центра тяжести тела и устойчивость. Пятки, прилегая к полу, испытывают меньшую нагрузку, сохраняя легкость за счет подтянутости внутренних мышц ног и удержания креста. Стопы должны стоять ровно, без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела в постоянно неустойчивое положение, уменьшается площадь опоры, закрепощаются не участвующие в данный момент в работе мышцы ног и спины, и, как результат, поза в данной позиции принимает неустойчивое положение.

Стоя в классических позициях, по ощущению надо тянуться вверх, усиливая выворотность ног, но не отрывая пяток от пола. Стоять надо так, чтобы можно было легко регулировать устойчивость и легко начинать любое движение без заметных дополнительных рефлексивных усилий типа переступаний, покачиваний, подергиваний руками, плечами, головой, смещением шеи и т. п.;

Координация, сочетание правил, приемов и ощущений вырабатывает устойчивость и совершенствует профессионализм.

**Правила приемы устойчивости на плие в первой позиции.**

Плие (plie`) — это слово французского происхождения (от глагола plier — сгибать). Приседание в танцах происходит на двух ногах или на одной ноге. Приседание в положении какой-либо позиции классического танца без отрыва пяток от пола называется маленьким приседанием, или полуприседанием (demiplie`); глубокое приседание, со сгибом колен до предела, с отрывом пяток от пола называется гран плие (grandplie`). Плие (plie`) зависит от природных возможностей растяжимости ахиллова сухожилия. Чем больше оно податливо к растяжимости, тем глубже плие (plie`), тем мягче его исполнение.

(Demiplie`) заключается в том, что ученик, стоя на двух ногах в какой-либо позиции (от I до V), начинает плавно сгибать колени и голеностоп сравномерным упором на обе ступни.

Таким путем достигается предельное сгибание коленного и голеностопного суставов без отделения пяток от пола. Выпрямление ног выполняется также плавно, до полного вытягивания колен.

Выполняется каждое demiplie` выворотом, без завала на большой палец или мизинец, с плотно прижатыми пятками к полу. Колени, сгибаясь, раскрываются к носкам стоп.

Тазобедренная часть тела подтянута, но не зажата. Все движение ног протекает свободно, эластично..., корпус удерживается прямо, подтянуто, плечи свободно раскрыты опущены. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги..., голова повернута к свободной руке».

**Плие — одно из основных движений танца.** Оно придает телу гибкость, эластичность, мягкость, пластичность, способствует устойчивости, апломбу.

Плие служит не только техническим целям, это одно из средств выразительности, художественности. Поэтому ведущие мастера сцены так много внимания уделяли и уделяют технике исполнения этого движения. Отсутствие плие, т. е. растяжимости ахиллова сухожилия или ограниченные его возможности, резко сокращают технические и выразительные танцора. «Гранд плие — grandplie — является развитием demiplie`, оно выполняется тоже на двух ногах в какой-либо позиции, но с полным сгибанием колена и голеностопа.

Во всех методических пособиях и учебниках говорится, что для исполнения demi plie и гран плие требуется соблюдение следующих правил: вес тела равномерно распределяется на обе ноги, спина, ягодицы и таз подтянуты, бедра и стопы сохраняют выворотность, щиколотка должна быть укреплена, пальцы плотно прилегают к полу, регулируя давление на опору, опускание и поднятие происходит плавно без рывков, пятки как можно дольше удерживаются на полу, а при глубоком приседании требуется еще



большая согласованность движения ног, рук, корпуса и головы, т. е. координация.

Плие — это сложный координационный комплекс работы всего организма, требующий разумной согласованной работы мышц всего костно-мышечного аппарата, его биомеханической слаженности и психофизической настройки. В момент подготовки (preparation) и исполнения движения взаимодействие анализаторов стоп, голени, колен, бедер, таза, спины, шеи, головы, рук позволяет сохранить равновесие и правильно, четко исполнить плие.

### **Словарь терминов:**

**Апломб** — это и есть устойчивость.

**Внешние мышцы ног** — условно принятое название мышц, расположенных по линии, идущей от пальцев стопы, проходящей через подъем, голень, колено, ляжки до тазобедренного сустава.

**Внутренние мышцы ног** — условно так принято называть мышцы, расположенные по линии, проходящей от пятки через икру, под коленом и выше до паха.

**Держать крест** — в основе хореографического условного понятия крест лежит принцип перекрестной координации мышц всех частей тела (ног, рук, спины, шеи) при движении.

**Устойчивость** — основа танца, умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии.

**Координация** — это тактика в хореографии, последовательный путь освоения правил, приемов, при помощи которых можно управлять устойчивостью, равновесием, т. е. достичь желаемого апломба.

**Координация в хореографии** — это умение сочетать, варьировать, применять на практике правила и приемы устойчивости (т. е. скоординировать их).

**Легкая пятка** — условное название связано с положением стопы (или стоп) на полу, когда центр тяжести проходит через середину подушечки стопы, через полу пальцы ее, а пятка, внешне прилегающая плотно к полу, давление веса телане принимает.

**Ось тела** — так условно называют подразумеваемую линию, которая проходит внутри тела, через его середину и делит тело продольно пополам.

**Опорная нога** — так принято в хореографии называть ногу, на которой в данный момент находится вес всего тела и через которую проходит центральная осевая линия.

**Посаженный корпус** — условное название связано с мышечным закрепощением спины, происходящим от прогиба в позвоночнике (лордоз). При «посаженном корпусе» верхняя часть тела как бы сидит на крестце, бедрах, ногах. В этом положении теряется подвижность, нарушается координация.

**Плие** – это движения «приседания».

**Площадь опоры** — условное название, обозначающее поверхность, которую занимают стопы и пространство между ними.

**Работающая нога** — так называют условно освобожденную от тяжести корпуса ногу, выполняющую какое-либо движение на полу или в воздухе, в том или ином направлении.

**Тяжелая пятка** — условное название связано со смещением центра тяжести тела в пяточную область. При этом, как правило, корпус оседает, ноги принимают на себя тяжесть своего тела.

**Центр тяжести тела** — условно называемая точка тела, которая располагается в брюшной полости (впереди позвоночника).