

«Постановка корпуса и plie в народно-сценическом танце»

Народно-сценический танец - важнейший и популярный жанр в хореографии, источник репертуара. Народная хореография в как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения. Это вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально организованное движение, а танцевальные упражнения создают исходные позиции для воспитания пластического тела, развития его двигательной культуры. Первая и основная задача учебно-тренировочной работы - правильная постановка корпуса, ног, рук и головы. Выработанный рабочий аппарат, в результате последовательной работы групп мышц и точек опоры в области скелета, которые образуют ось - стержень устойчивости, отвечает существу природы музыки и хореографии, требует особого внимания, терпения и постоянного труда. Чем сложнее движения, тем больше усилий. Чем больше усилий, тем совершеннее становится организм... Чем совершеннее организм, тем меньше ошибается.

Усложнённые движения, порождённые музыкой и хореографией, более высокого коэффициента полезного действия, который определяется максимальной устойчивостью тела при минимальном напряжении организма. Если же устойчивость тела достигается за счёт напряжения организма, то такая устойчивость сковывает и ограничивает движения тела танцовщика, а скованные и лишённые свободного полёта движения противоречат существу природы музыкально-хореографического искусства. Организм танцовщика, преобразованный в рабочий аппарат, позволяет ему осознанно управлять своим телом.

Устойчивость - одно из основных понятий как классического так и народно - сценического танцев. Положение фигуры в позах и упражнениях на всей ступне, на полупальцах , на двух и на одной ноге должно быть уверенное, устойчивое, без смещения опорной ноги и подскоков на ней. Сохранить длительную устойчивость на полупальцах и пальцах на одной

ноге в зафиксированной позе трудно. Ещё труднее не потерять устойчивость позы после приземления на одну ногу, после прыжков и вращений.

Развитие устойчивости (апломб) начинается с первого класса, когда вырабатываются постановка ног и корпуса в экзерисе у палки, умение находить центр тяжести корпуса, стоя на одной или двух ногах. Положение фигуры при этом должно быть вертикальное, без наклона вперёд или назад и прогиба в пояснице, спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты. Поясница укрепляется напряжением спинных мышц. Ни в коем случае нельзя держать спину с напряжённо соединёнными лопатками это неизбежно ослабляет подтянутость поясницы.

Основа устойчивости заключается в сохранении вертикальной оси, которая проходит посередине головы и корпуса и заканчивается на подушечке опорной ноги, когда стоишь на полупальцах, и на пятке, когда стоишь на всей ступне.

В тех случаях, когда корпус наклоняется вперёд, перегибы назад или в сторону, равновесие удерживается благодаря правильному положению центра тяжести, а также с помощью хорошо подтянутых бёдер и спины. Сохранению устойчивости на опорной ноге способствует также закреплённое в выворотном положении бедро работающей ноги и выворотность опорной.

Правильно поставленный корпус-залиг устойчивости - апломб. Постановку корпуса вырабатывают стоя лицом к станку, затем держась за станок одной рукой и в дальнейшем в упражнениях на середине зала.

Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях. Кисти рук свободно лежат на палке напротив плеча, не обхватывая палку. Ступни ног в выворотном положении, без завала на большие пальцы. Мышцы ног напряжены, подтянуты, колени сильно вытянуты.

Корпус поставлен вертикально, диафрагма подтянута. Плечи и лопатки свободно опущены, развёрнуты параллельно палке, лопатки не соединяются, ягодичные мышцы напряжены и собраны настолько, чтобы

корпус стал подтянутым, лёгким (не «сидел» на ногах). Голова держится прямо, взгляд устремлён перед собой.

Подтянутость корпуса обеспечивает свободную работу тазобедренного сустава, облегчает тем самым развитие выворотности. В последствии умение держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком, что позволяет не терять её - особенно в прыжках и верчениях.

В начале изучения движения корпус и руки находятся в статическом положении, упражнения исполняются только ногами. Все упражнения исполняются в медленном темпе, в так называемом «чистом» виде или в простейших комбинациях. В дальнейшем усложняются различными перегибами корпуса и подниманием на полупальцы.

Говоря о постановке корпуса невозможно не сказать о позициях ног, рук и положении головы. Встречающихся в народном танце положений и сочетаний положений ног очень много. Из этого множества мы выделяем только те положения и сочетания, с которых исполнитель чаще всего начинает то или иное движение, либо заканчивает его. Такие положения являются основными. В народном танце их четыре: 1, 2, 3 и 6 позиции ног. В старших классах кроме выворотных позиций используются параллельные и закрытые позиции ног.

Руки в народном танце очень выразительны и положения их разнообразны. Сочетания с движениями головы и корпуса - они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу национальную окраску и особую выразительность. Некоторые из них используются чаще и являются общими как для юношей так и для девушек: подготовительная, 1, 2 и 3 позиции рук, а также положение рук на корпусе (кисти обхватывают талию). Как в классическом, так и в народном танце огромная роль принадлежит постановке рук - они являются одним из основных выразительных средств, придают завершённость различным позам. Кроме того, руки должны помогать корпусу и ногам при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных и прыжков. Постановка рук - это манера их держать

в определённой форме, на определённой высоте в заданных позициях и положениях.

Положение головы определяется характером танца и подчёркивает его эмоциональное содержание. Но основные положения головы это: прямо (анфас), поворот в сторону и наклон головы.

Упражнения у станка и на середине зала начинаются с предварительного открывания рук - подготовки, в заданное положение. Из подготовительного положения рука начинает своё движение от пальцев, чуть разгибаясь в локте в определённую позицию или положение на корпусе и снова возвращаясь в подготовительное положение. В дальнейшем руки начинают своё движение одновременно с работой ноги и заканчивая вместе с ногами. В подготовке помимо движения рук и корпуса создаётся общее настроение, необходимое для исполнения движения в заданном темпе и в соответствии с характером музыкального сопровождения.

Плие (маленькое и большое приседание)- является первым движением экзерсиса, когда мышцы и связки ног ещё не разогреты. Оно помогает привести мышцы ног и корпус в рабочее состояние, развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и крепость которых играют значительную роль, как в классическом, так и народном экзерсисе. В приседаниях, особенно глубоких, активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц спины. Полуприседание является неотлучным спутником прыжков: эластичным сдержаным приседанием начинается и заканчивается любой прыжок, поэтому ему следует уделять особое внимание не только в позициях, но и в дальнейшем в различных комбинациях движений.

Приседания в первом классе надо начинать с полуприседаний в позициях, лицом к палке, обе руки на станке. В дальнейшем плие исполняется с положением одной руки на корпусе у станка и далее с положением обеих рук на корпусе на середине зала. Глубокое приседание

изучается позже, ибо требует поставленных, выворотных и достаточно сильных ног, и закреплённой спины. В полуприседаниях и приседаниях особое внимание обращается на выворотное положение ног, иначе ахиллов сухожилие не в полной мере включается в работу и не получает должного развития. Недопустим «завал» на внутренние стороны ступни, на большой палец. Тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Корпус должен быть прямым и подтянутым, спина без прогиба в пояснице, ягодичные мышцы напряжены и втянуты (особенно при исполнении приседаний во 2 позиции ног). Мышцы ног также напряжены; колени предельно развернуты и при приседании направлены в сторону носков (колено против носка). Приседание и выпрямление происходят равномерно без рывков, причём, достигнув предельной точки внизу, нельзя задерживаться на плие, подниматься следует сразу, не прерывая движения. В полуприседаниях пятки не должны отделяться от пола, это вырабатывает правильное положение ступни в прыжках, где толчок от пола делается пятками. В глубоком приседании следует как можно дольше удерживать пятки на полу, пока они сами непроизвольно оторвутся от него. При выпрямлении нужно стараться как можно раньше опустить пятки на пол, но не ускорять темп выпрямления ног. Обе пятки должны отделяться от пола и ставиться на пол одновременно. Всё время надо сохранять предельную развернутость бедра и выворотность ступней в выворотных позициях и следить чтобы колено сгибалось точно напротив в направлении стопы в параллельных позициях ног. В дальнейшем, когда закрепится правильное положение корпуса, руки могут быть включены в работу, использоваться различные положения рук, перегибы корпуса и позы.

В первом классе полуприседание и полное приседание изучаются отдельно и исполняются по два раза на всех позициях каждое. Позднее возможны соединения двух полуприседаний с одним полным приседанием.

В последующих классах количество приседаний сокращается наполовину. В упражнения у палки и на середине зала добавляются

движения, связанные с приседанием, поэтому не следует увлекаться излишним количеством приседаний: это расслабляет связки ног. В ежедневных занятиях и на протяжении всего обучения рекомендуется приседание чередовать - один день с правой, другой день с левой ноги ,что даст равномерное развитие . Таким образом, благодаря постановке корпуса и освоению плие, будет заложена грамотная основа для разучивания дальнейших движений экзерсиса и танцевальных движений народно-сценического танца.