

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Самарское хореографическое училище (колледж)»

**«Техника постановки  
обучающихся младших классов на пуанты»**  
*(методические рекомендации)*

Самара, 2017 год

Методические рекомендации по теме «Техника постановки обучающихся младших классов на пуанты» могут быть использованы педагогическими работниками учебных заведений профессионального образования, педагогами школ дополнительного образования детей хореографической направленности (классический танец) и хореографических коллективов.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании ПЦК по классическому танцу, протокол № 3 от 5.12.2017 г.

Автор:

Сергеева Татьяна Васильевна, преподаватель профессионального модуля, председатель ПЦК по классическому танцу ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)»

Рецензенты:

Новоселова Алла Ярославовна, художественный руководитель, преподаватель профессионального модуля ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)»;

Горшкова Ольга Владимировна, заместитель директора ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)»;

Курушина Ирина Александровна, заместитель директора ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)».



## Общие положения

Классический танец является основной профилирующей дисциплиной в обучении хореографии. Его главной задачей на первых годах является освоение «азбуки» классического танца.

В процессе обучения развивается выворотность ног, танцевальный шаг, правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость, легкий и высокий прыжок, координация движений. Все это – элементы, необходимые для дальнейшего развития техники классического танца и профессиональных навыков обучающихся.

В первом классе закладывается аккуратность исполнения, воспитывается дисциплина, внимание, вырабатывается координация движений. Преподавателю необходимо привить ученикам любовь к хореографии.

Необходимо помнить, что ученик не должен стоять неподвижно с напряженными мышцами долгое время. Поэтому во время урока необходимо чередовать гимнастические упражнения, упражнения в невыворотном и выворотном положениях, марш, бег, прыжки, наклоны корпуса и т.п. Чтобы снизить статичность упражнений можно добавлять повороты головы, движения рук.

Музыкальное сопровождение урока классического танца в первом классе должно быть доступным, легким для восприятия обучающихся, с ярко выраженным метром и соответствовать уровню их музыкального развития. При первоначальном изучении движений темп должен быть спокойным, а ритмический рисунок – простым и четким. Впоследствии он становится более разнообразным. С первых уроков надо развивать музыкальный слух учеников и знакомить их с различными музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4.

На первом году обучения исполняется только экзерсис у палки и на середине зала, каждое движение повторяется по 4 – 6 – 8 раз подряд. По мере освоения элементов вводятся простые комбинации у палки, и их же повторяют на середине. Для развития гибкости позвоночника, шага, выворотности ног, подвижности голеностопного сустава, укрепления тазобедренного сустава, для растяжения ахилла необходимо введение всевозможных гимнастических упражнений.

Нагрузка в течение урока распределяется равномерно во всех упражнениях. Следует избегать физической перегрузки на уроке. Если на уроке есть необходимость проработать определенные упражнения, то количество других элементов следует сократить.

Построение урока классического танца одинаково для всех классов:

- экзерсис у станка
- экзерсис на середине зала
- allegro
- пальцы.

Для усвоения правильного выполнения упражнений экзерсис у станка вначале изучается лицом к палке. По мере усвоения материала освоение экзерсиса у станка можно продолжить держась за палку одной рукой. Для более правильного выворотного исполнения ряд упражнений сначала изучается в сторону, затем



Экзерсис на середине зала проводится так же, как у палки, с добавлением epaulement.

Аллегро первоначально изучается лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения движений, изучение переносится на середину зала.

Обучение строится по принципу – от простого к сложному.

Продолжительность урока составляет два академических часа. Большая часть урока отводится упражнениям у палки.

### **Основы техники постановки на пуанты и упражнения для первоначального освоения**

Экзерсис на пальцах рекомендуется вводить на уроках классического танца по мере физической готовности и способности детей. В хореографических училищах это II полугодие первого года обучения, а в учреждениях дополнительного образования детей это возможно на 4-м году обучения

Первоначально движения изучаются стоя лицом к станку и, по мере усвоения переносятся на середину зала. Следует научить детей, как размять туфли, надеть их. После того, как надели туфли, надо походить на пальцах, держась за палку. Объяснить детям, что стоять надо точно на пяточке, сильно дотянув подъем и колени, без завала на большой палец и на мизинец.

#### **1. Pasrelevé I, II, V позициях**

*Музыкальный размер: 4/4, изучается на 2 такта 4/4 и 1 такт 4/4*

«раз, два» - demi-plié в I позиции;

«три» - вскок на пальцы;

«четыре» - стоять;

«раз, два» - стоять;

«три» - опуститься в demi-plié в I позиции;

«четыре» - вытянуться.

Следить, чтобы обучающиеся не цеплялись за палку, а только чуть придерживались за нее. На пальцах – вытянутые колени, подъем, пятки подаются вперед. Вскакивать надо, где носочек, толчок должен идти от пяток, вскок легкий. Подтягивать бедра, живот и поднимать вверх поясницу.

Стараться не прыгать на пальцы. Толчок делается для того, чтобы встать. Соскок (опускание в I позицию) – идет на сдержанном demi-plié, подтянутых мышцах живота и спины. При вскоке и опускании пятки подаются вперед. Обратить внимание, чтобы plié при опускании было эластичное. Неподвижная прямая спина, держать ягодичные мышцы.

Так же изучается по II позиции: вскок на пальцы происходит, где носок.

В V позиции – во время вскока ноги собираются носок к носку. При соскоке – приходим в V позицию demi-plié. Проучиваем с одной и другой ноги.

При изучении на середине на такт 4/4, руки – в подготовительном положении, исполняем движение en face, голова прямо:

«раз» - demi-plié; «два» - вскок на пальцы;

«три» - demi-plié; «четыре» - вытянуться.

#### **2. Paschappe на II позицию с I и V позиций**

*Музыкальный размер: 4/4, изучается на 1 такт 4/4*



Движение изучается сначала с руками в подготовительном положении, затем – включаем движения рук и головы.

Исходное положение: V позиция enface, правая нога впереди;

«раз» - demi-plie, руки в подготовительном положении;

«два» - вскок во II позицию, обе ноги равномерно открываются из V, руки через I позицию раскрываются на заниженную II, голова поворачивается направо, за кистью правой руки;

«три» - соскок в V позицию, demi-plie, правая нога меняется назад, руки через allonge закрываются в подготовительное положение, голова остается;

«четыре» - вытянуться в V позиции, голова enface.

При исполнении из I позиции, следить, чтобы ноги на demi-plie точно попадали в I позицию, а не в положение одна впереди, другая сзади.

Одновременный вскок на обе ноги и одновременно закрыть обе ноги в позицию (сесть сразу на две ноги). Ноги выворотные, пятки вперед, следить, за точной второй позицией (не широкая и не узкая). Крепко держать спину, стоять точно «на пяточке».

### 3. Pas assemblesoutenu («собрание и втягивание»)

*Музыкальный размер: 4/4, изучается на 1 такт 4/4, затем на 2/4*

Проучив лицом к станку, переносим движение на середину.

Исходное положение: V позиция enface, правая нога сзади, руки в подготовительном положении.

«раз» - demi-plie, правая нога скользит в сторону носком в пол, руки открываются через I на II позицию, голова прямо;

«два» - правая нога подтягивается в V позицию вперед, толкнуться левой ногой от пола и вскочить в V позицию на две ноги, правая рука с подхватом идет в I позицию, голова поворачивается направо;

«три» - пауза;

«четыре» - demi-plie в V позиции, голова и руки сохраняются;

«раз» - движение повторяется с левой ноги.

При исполнении обратно, руки и голова идут точно так же, как и при исполнении вперед, но по заданию педагога, голова может быть повернута к руке на II позиции.

Не выпускать поясницу, ягодичные мышцы подобраны, колени вытянуты, пятки вперед. Голова и рука меняются во время вскока.

При исполнении на 2/4:

«и» - demi-plie, нога открывается в сторону, руки на II позиции;

«раз» - вскок в V позицию, одна рука в I позиции, голова повернута к руке;

«и два» - паузка;

«и» - demi-plie и одновременное открытие другой ноги в сторону, руки на II позиции.

Движение продолжается с другой ноги.

### 4. Pasdebouree с переменной ног

*Музыкальный размер: 2/4 и 3/4, исполняется на 1 такт 2/4 или 1 такт 3/4.*

Несколько уроков проучиваем лицом к палке, затем на середине.

Исходное положение: V позиция enface, правая нога впереди, руки в



«и» - demi-plie на правой ноге, левая подбирается на sou-de-pied сзади, голова повернута направо.

«раз» - встать в V позицию на палец левой ноги, правая тотчас подбирается на условное sou-de-pied, голова прямо;

«и» - небольшой шаг на палец правой ноги, корпус передается на правую ногу, левая нога подбирается на условное sou-de-pied, голова прямо;

«два» - уйти в demi-plie на левую ногу, правая подбирается на sou-de-pied сзади, голова переводится налево.

Движение повторяется с другой ноги.

Можно проучить каждое pasdebouree с окончанием в V позицию с одной ноги, потом – с другой с паузой 1 такт 2/4. Можно сделать несколько pasdebouree и закончить в V позицию.

Так же учим обратно. На  $\frac{3}{4}$  исполняется так же как на полупальцах.

Следить за крепкой спиной и выворотными ногами.

## 5. **Pascouru («бег на пальцах»)** вперед и назад

*Музыкальный размер: 2/4 и  $\frac{3}{4}$ .*

Исполняется по I невыворотной позиции: пятки вместе носки врозь. Движение исполняется низом ноги на подтянутых бедрах, колени свободные.

Встать на пальцы, руки в подготовительном положении. Корпус чуть наклонен вперед. Начинаем pascouru (бег) вперед. Руки постепенно идут до I позиции и раскрываются вверх allonge.

При исполнении обратно руки сверху идут до I позиции и раскрываются в сторону allonge (словно по пачке). Корпус так же сохраняется чуть вперед. Движение очень мелкое, корпус и плечи неподвижны. Колени не должны быть согнуты.

Затем учим из V позиции: идет demi-plie, одну ногу вытягиваем вперед, руки из подготовительного положения в I позиции. Толкнувшись другой ногой сразу побежать на пальцах. Руки раскрываются вверх allonge.

Исполняется по прямой и по диагонали.

## 6. **Pasdeboureesuivi («мелкое переступание»)** в V позиции без продвижения, и с продвижением в сторону.

*Музыкальный размер: 2/4 и  $\frac{3}{4}$ .*

Сначала движение изучается на месте, отрабатывается мелкое переступание в V позиции на выворотных ногах. Пальцы ног поочередно быстро отрываются от пола. Колени свободные, бедра подтянутые.

Движение на середине учится с продвижением из стороны в сторону и по диагонали.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Preparation на 2/4: 1/4 – demi-plie,  $\frac{1}{4}$  - вскок на полупальцы, руки из подготовительного положения через I позицию открываются левая на II, правая – в III, голова под руку;

Идет мелкое переступание с ноги на ногу в V позиции с продвижением за правой ногой.

Лучше начинать: 2 такта (либо 4) на месте, 2 такта (либо 4) с продвижением.



Не гнаться за расстоянием, ноги сохраняют V позицию, пятки вперед. Двигаемся точно по прямой линии за счет задней ноги. Все правила исполнения на полупальцах сохраняются.

**7. Повороты на одном месте в V позиции (2 – 3 поворота)**

*Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.*

Плавный поворот, обе руки в I или III позициях. Голова держит точку перед собой и быстро переводится в эту же точку.

**8. Pasglissade с продвижением в сторону, вперед и назад enface и в маленькие позы croisee и efface**

*Музыкальный размер: 4/4, движение исполняется на 1 такт 4/4.*

Движение факультативно.

Сначала изучаем в сторону по прямой линии без перемены ног и с переменной ног.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, enface, руки в подготовительном положении;

«раз» - demi-plie, правая нога скользит в сторону носком в пол, руки в подготовительном положении;

«два» - толкнуться левой ногой и передать корпус на палец правой ноги, левая сразу подтягивается в V позицию назад, правая рука с подхватом идет в I позицию, голова поворачивается направо;

«три» - demi-plie в V позиции, руки постепенно закрываются в подготовительное положение;

«четыре» - вытянуться, голова enface.

Так исполняем несколько раз с правой ноги без перемены ног. Затем с левой.

При исполнении с переменной ног нога меняется, голова поворачивается в сторону ноги, которая в V позиции на пальцах впереди.

Затем проучиваем с продвижением на croisee вперед:

Исходное положение: V позиция, epaulementcroisee, правая нога впереди;

«раз» - demi-plie, правая нога скользит на носок вперед, руки в I позиции, голова в кисть правой руки;

«два» - встать на пальцы в V позицию за правой ногой, левая рука в I позиции, правая открывается на II, голова поворачивается направо;

«три» - сойти в demi-plieV позицию, руки собираются в подготовительное положение;

«четыре» - вытянуться.

Так же проучивается с продвижением назад.

Скользя за носком работающей ноги, перейти на пальцы на две ноги, сильно подтянув ягодичные мышцы, передав бедра на обе ноги и сильно подтянув поясницу.

Затем исполняем на 2/4: «раз» - pasglissade; «два» - demi-plie.

Исполняя по диагонали с переменной ног руки меняются, и получается маленькая поза croisee или effacee.

Следить, чтобы с каждой переменной рук шел подхват кистей.



**9. Paseschappe на II позицию с окончанием на одну ногу, другая – surlecou-de-pied вперед и назад.**

Исходное положение: V позиция epaulement croisee, правая нога впереди;

Затактом: руки приоткрываются, demi-plie в V позиции, руки идут в подготовительное положение;

«раз» - с поворотом enface идет releve на II позицию на пальцы, ноги раскрываются одновременно и равномерно, руки через I позицию открываются на II, взгляд в кисть правой руки;

«и» - усиливая выворотность, ноги опускаются в demi-plie на II позицию, положение головы и рук сохраняется;

«два» - releve на пальцы на левую ногу, правая сгибается на cou-de-pied сзади, правая рука остается на II позиции, левая – с подхватом идет в I позицию, голова поворачивается налево;

«и» - demi-plie на левой ноге, голова и руки сохраняют принятое положение;

«три» - demi-plie в V позиции, правая нога закрывается назад, руки опускаются в подготовительное положение;

«четыре» - ноги вытягиваются.

Движение повторяется с другой ноги.

При исполнении paseschappe на одну ногу в обратном направлении, правая нога из V позиции сзади после paseschappe на II позицию во время вскока на левую ногу сгибается на условное cou-de-pied. Левая рука – в I позиции, правая – на II, голова повернута направо.

Во время исполнения paseschappe на одну ногу, корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, ноги выворотны, точный вскок на одну ногу и demi-plie, сохраняя подтянутое положение спины.

**10. Sissone simple («простой») en face и epaulement**

*Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.*

Вскок из V позиции с двух ног на одну.

Исходное положение: V позиция enface, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова направо.

«раз» - demi-plie в V позиции;

«два» - вскок на левую ногу на пальцы, правая нога активно поднимается на условное cou-de-pied, голова поворачивается налево, руки сохраняют подготовительное положение;

«три» - правая нога, сохраняя выворотность опускается в V позицию, через cou-de-pied сзади в demi-plie, голова налево;

«четыре» - вытянуться в V позиции.

Далее продолжить исполнение движения с другой ноги. При исполнении в обратном направлении:

Исходное положение: V позиция enface, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова направо.

«раз» - demi-plie в V позиции

«два» - вскок на правую ногу на пальцы, левая активно поднимается налево, руки сохраняют подготовительное положение;

«три» - левая нога, сохраняя выворотность опускается в V позицию, через условное cou-de-pied в demi-plie, голова налево;

«четыре» - вытянуться в V позиции.



Sissonesimple можно исполнять несколько раз на одной ноге без перемены ног и с переменной ног, а также в ераulement. Прибавляется движение рук:

На затакт - demi-plie;

«раз» - вскок на пальцы левой ноги с поворотом в точку 2, правая нога поднимается на условное sou-de-pied, руки открываются: левая рука на II позицию, правая остается в I, голова слегка наклоняется налево, взгляд в кисть правой руки;

«два» - правая нога опускается в demi-plie в V позицию назад, голова и руки сохраняют положение;

Движение повторяется с левой ноги с поворотом в точку 8.

Проучив основной вид Sissonesimple, его исполняют с другими положениями рук.

Следить, чтобы соскок с пальцев был одновременно на две ноги, а корпус – очень подтянутым. Колено работающей ноги раскрыто точно в сторону. Не косить подъем в положении sou-de-pied.

## 11. Temps lie

Музыкальный размер: 4/4

Состоит из двух glissade вперед и в сторону, которые исполняются с руками и головой на каждые 2/4 каждый по правилам tempslieparterre.

Движение исполняется вперед и обратно.

Исходное положение: V позиция ераulementcroisee, правая нога впереди;

«раз» - plie в V позиции, голова направо;

«два» - правая нога скользит на croisee вперед, руки из подготовительного положения идут в I позицию, голова чуть наклонена налево, взгляд в кисть правой руки;

«три» - перейти на пальцы правой ноги, левая подтягивается к правой в V позицию сзади, левая рука открывается в III, правая рука – на II, голова поворачивается направо;

«четыре» - пауза;

«раз» - demi-plie в V позиции с поворотом enface, левая рука опускается в I позицию, правая – на II, голова поворачивается enface; взгляд на кисть левой руки;

«два» - правая нога скользящим движением вытягивается на носок в сторону в точку 3, левая – на demi-plie; левая рука открывается на II позицию, голова поворачивается налево;

«три» - встать за вытянутым носком на правую ногу на пальцы, левая подтягивается в V позицию вперед в ераulement croisee, руки и голова не меняют положение.

«четыре» - пауза;

«раз» - demi-plie в V позиции ераulement croisee, руки опускаются в подготовительное положение.

Далее исполняется tempsliec другой ноги. Точно так же исполняется tempsliee обратно, при этом правила сохраняются.

В дальнейшем каждый glissade исполняется на 2/4.



## **Заключение**

Танец на пуантах (surlepointes) – танец на кончиках пальцев – является одним из главных составляющих классического женского танца. Владение пальцевой техникой необходимо каждой балерине. Все вышеуказанные рекомендации и упражнения способствуют укреплению стопы, развитию устойчивости, а в дальнейшем – исполнения пальцевых комбинаций и технически сложных элементов.

При изучении классического танца главной целью для педагога в сфере хореографии является развитие в учениках любви к искусству, совершенствования чувства прекрасного, умения через танец выразить свои эмоциональные переживания, приобщение обучающихся к миру высокого искусства.



## Список использованных источников

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. М. – Л., 1964.
2. Базарова Н. Классический танец. Л., 1975 г.
3. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. К., 1985 г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.- П., 1996 г.
5. Ваганова А. Основы классического танца. Л., 1979 г.
6. Васильева Т. Тем, кто хочет учиться балету. М., 1994 г.
7. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Л., 1976 г.
8. Костровицкая В. Слитные движения. М., 1961 г.
9. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. М., 1979 г.
10. Тарасов Н. Классический танец. М., 1981 г.
11. Ярмолович Л. Классический танец. Л., 1986 г.
12. Ярмолович Л. Элементы классического танца и их связь с музыкой. Л., 1952 г.