

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**«Вращение в хореографии»**

**Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Егорова Елена Евгеньевна**

**2022 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка

2. Введение

3. Основная часть.

Основные способы и приемы подготовки и выполнение вращений

4. Заключение

5. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Проблема. XXI век сегодняшнего дня, это век высоких технологий, новых открытий и свершений. И танцевальное искусство также не осталось без «внимания». Ведь на сцене сегодня применяются как видео, так и световые инновации, тем самым украшая, создавая целостное уникальное зрелище. Но не стоит забывать, что техника танца, а точнее танцевальных движений, элементов так же должна совершенствоваться и развиваться.

Если сравнить детский танец конца 20-века, он более прост, с точки зрения техники (приседание, подскоки, галоп и прихлопы и т.д.), то сегодня танцевальное направление двигается вперед огромными шагами, и дети владеют и показывают высокое техническое мастерство, владение телом в различной технике (джаз-модерн, стрит денс, контемп и т.д.). Отсюда следует, что процесс обучения необходимо выстроить так, чтобы соответствовать сегодняшним требованиям, изучая и совершенствуя технику вращения, прыжки, танцевальную акробатику. Тем самым усложняя танцевальные композиции, демонстрируя высокое исполнительское мастерство.

Данная методическая рекомендация предлагается профессиональному сообществу:

- педагогам по хореографии;
- учащимся в объединении по программе «Хореография».

Разработана с учетом современных требований к дополнительному образованию детей и соответствующих методических рекомендаций.

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа художественной направленности ритм-балет Мистерия».

**Цель:** Приобретение знаний основных принципов и положений танцевального вращения,

**Задачи:**

- объяснить значение вращения в хореографии;
- рассмотреть основные принципы и положения для изучения танцевального вращения;
- применять полученные знания.
- развивать координацию, совершенствовать образовательный процесс.

## 2. Введение

Особенности современного танца— легкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно — выразительных средств. В последнее время, современный танец пользуется все большей популярностью. Это разнообразие современных стилей и направлений, приемов и современных технологий. Virtuозность и сложность отвечает за исполнительское мастерство танцора, где к этим понятиям можно смело отнести технику вращения.

Вращение- это не только неотъемлемая часть в образовательном процессе изучения хореографических дисциплин, это и координация, и укрепление вестибулярного аппарата, а также это уровень мастерства танцора, красота, эстетика, сложность, виртуозность.

Обратимся к Википедии:

Вращение другими словами – пируэт (фр.яз pirouette, ит.яз piroetta от глагола prillare – крутиться вокруг своей собственной оси. Или же тур (фр.яз. tour, англ.яз turn) - термин классического танца поворот, оборот вокруг себя. Различаются однократный, двукратный (double pirouette, double tour) а также многократные повороты, осуществляемые, с помощью различных приемов, придающих телу вращательное движение как на земле, так и в воздухе на прыжке.

Актуальность: Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили и формы. В нем могут присутствовать элементы классического танца, танца модерн, джаз танца, элементы акробатики, и следует отметить, что вращение присутствует во всех стилях и направлениях, усложняя украшая танцевальную композицию. Мастерство танцора крайне важно и актуально на сегодняшний день.

### 3. Основная часть

Всегда все занятия начинаем с разминки. Разминка – это своего рода, комплекс легких упражнений, которые нужны для разогрева мышц, суставов, связок и всего организма в целом.

Благодаря разминке, вы защищаете себя от получения травм, что доказано долгими наблюдениями и исследованиями. Занятие с разминкой, намного повышает эффективность тренинга, чем без нее.

Основа, на которую опирается правильное и устойчивое вращение, - это профессионально поставленные и хорошо отработанные движения ног, рук, корпуса и головы, а также хорошо развитая сила мышц, выносливость, волевая выдержка и внимание ученика. Например, пируэты и туры начинаются не с его изучения, а гораздо раньше – с элементарной постановки всего тела в экзерсисе у станка и на середине зала, в *adagio* и в *allegro*.

В искусстве классического танца вращения всегда должно быть стройным по форме, устойчивым по технике, стремительным по ритму и вдохновенным по характеру. В современной хореографии сохраняются все принципы классического танца с добавлением вариативности положения ног, рук, корпуса.

Итак, существуют различные виды вращений в танце:

Single pirouette double pirouette triple (одинарный пируэт, двойной пируэт, тройной пируэт)

Pirouette pirouette turned in jazz

Pirouette forced arch

Turn En Dedan

Turn En Dehor

Pique turn

Coupe turn (+ flex coupe turn - сокращенная стопа свободной ноги + с выведением рук наверх)

Soutenu Turn 3 variations

Bouree Turn

Соответственно с детьми, начинаем изучение от простого к сложному.

Какие типы вращения вы тренируете, классические выворотные или джазовые закрытые, опирайтесь на основные принципы и положения для изучения вращений и поворотов.

Результат – это постоянный тренинг.

Основные принципы и положения	
Осанка	Вращения выполняют с подтянутым и ровным корпусом, "копчик втянуть", "шея длинная", подбородок смотрит на верх. Это поможет нам выстроить баланс и подтянуть ось, необходимую для долговременных вращений.

Точка	Все танцоры знают, что для вращения нужно "держать точку", но вот интересно, в состоянии ли вы менять точку достаточно быстро? Для того, чтобы вращаться долго и много, нам нужно тренировать резкую и молниеносную смену точки. Точку следует держать на уровне наших глаз и чуть выше. Не смотреть в пол. Важный аспект вращения — работа головы. В начале каждого tour голова быстро поворачивается в профиль через плечо в сторону, противоположную вращению, при этом взглядом фиксируется определенная точка впереди. В момент вращения голова быстро выпрямляется en face и в заключение вращения, обгоняя поворот корпуса, поворачивается в исходную точку. При исполнении нескольких tours подряд голова и взгляд повторяют такое движение несколько раз
Выравнивание (крест)	Следует сконцентрироваться на выравнивании линии плеч с линией таза, они должны быть параллельны. Если во время начала вращений не выровнять линии плеч и таза, мы не сможем поймать баланс и наше вращение будет не долгим, максимум 3 пируэта. Для этого следует тренироваться у зеркала, встаньте в релеве и убедитесь, что линии плеч и таза (бедер) параллельны. Так же, перед зеркалом, следует контролировать положение тела, станьте боком и убедитесь, что вы не наклонены вперед или не откинuty слишком назад.
Баланс	Выполняя пируэты, вы балансируете на полу пальце (релеве), практикуйте баланс без вращения. Если вы не можете простоять на полу пальце не вращаясь, значит и в повороте вы не устоите. Практикуем баланс на полу пальцах без вращения, тренируем и левую и правую ногу, следует стоять по восемь счетов в очень медленном темпе, это укрепит нашу ось.
Положение пальцев стопы	Куда смотрит ваш большой палец ноги при вращении? Если ваш палец не смотрит в ту же сторону, что и колено, такое вращение считается не правильным и вы не сможете добиться мульти-вращения. Вставая на полу палец следует убедиться, что вы не "косолапите", что большой палец смотрит туда же куда и колено. Нет ничего хуже, чем косолапый танцор! Если стопа расположена правильно, вес распределяется так же правильно, и вы сможете выстроить лучшую ось для вращения. Во время вращения не прыгаете на полу пальце. На протяжении всего вращения следует стоять максимальном «высоко», устремляясь вверх.
Положение рук	Большое значение играют руки: при начале вращения они активно дают форс, затем, сильные и упругие, сохраняют свою позицию до окончания вращения. Во время серии пируэтов очень важно не растерять энергию вращения, для этого танцовщик должен умело собирать руки к корпусу, распределить энергию на каждый поворот, так, чтобы в каждом последующем руки были немного ближе чем в предыдущим. <i>Форс (франц. force — сила) — первоначальный импульс, направленная энергия для совершения какого-либо движения, например, вращения. В подавляющем большинстве вращений движущей силой является подъем на полу пальцы и поворот вокруг своей оси.</i>
Положение ног	От того, какое вращение мы выполняем положение рабочей ноги имеет большое значение. Если классическое, то положение ноги выворотное, выворотная пятка опорной ноги в момент подъема на полу пальцы, более

	того, выворотное колено позволяет брать форс, и собственно оно и направляет тело танцора. В параллельном положении рабочей ноги, важно сохранять «крест» - положение бедер и плечь.
Принцип пружины	Отталкивайтесь от пола из глубокого плие со всей силой, чтобы задать максимально возможную энергию вращения. Представьте игрушку или хлопушку на пружинке, вы нажимаете ее, а когда отпускаете, она как бы выстреливает с максимальной силой вверх при этом вы направляете эту энергию во вращение при помощи рук. Отталкивайтесь из плие с достаточным усилием, чтобы встать на полупалец и вытянуть колено, и конечно же не больше чем нужно, а то можно не устоять. Так же, существует техника, при которой во время выполнения плие, танцовщик делает выдох и затем краткий вдох во время первого поворота, что позволяет усилить момент вращения используя дополнительный форс.

Упражнения на тренировку вращений и поворотов:

- Плие и вверх на полу пальцы руки в 1-ю позицию на 7 плие на 8 исходная.
- Баланс на поочередно на одной ноге, вторая в пассе, руки в первой позиции
- Вскок на полу пальцы на одной ноге, вторая в пассе
- Медленный поворот с фиксацией головы и ловлей точки - голова последняя уходит и первая приходит.
- Вращение с переступанием ног на 4 счета
- Отработка форса ведомой рукой из и.п. Сначала по 4-м направлениям, потом по 1 и 4 точкам зала. Далее целые повороты, завершаются в и.п.
- Повороты в сторону и обратно.

#### **4. Заключение**

Данная рекомендация применяется на занятиях хореографии. Является актуальной и продуктивной. Основное внимание обращается на развитие танцевальных способностей. Знание и умение методически правильно выполнять базовые элементы танцевального вращения и подготовки к вращению, позволяет применять их в танцевальной композиции, т.к. современный эстрадный танец – это совокупность различных форм, приемов и танцевальной техники.

#### **5. Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «Люкси» «Респекс». - 256 с.
2. Ваганова А.Я.: Основы классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2003.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
4. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105. С. 124-128.