

Навчально-методична карта семінарського заняття №2

Тема семінару: Основні різновиди партерних та повітряних підтримок.

Завдання семінару: На основі опрацьованого самостійно та вивченого матеріалу закріпити знання даної теми.

План:

1. Методика виконання маленьких стрибків і невеликих підйомів до грудей і плечей.
2. Методика виконання підтримок з підкиданням та фіксуванням пози на витягнутих нагору руках.
3. Використання акробатичних підтримок в хореографії.

У результаті проведеного семінару студент повинен

знати: методику та особливості виконання різних видів партерних та повітряних підтримок

вміти: застосувати отримані знання при постановці дуетних танців.

1. Усі без винятку маленькі стрибки, що існують у класичному танці, обов'язково вивчаються з підтримкою.

При мінімальній витраті фізичних сил партнери здобувають навички, необхідні їм у майбутньому при виконанні великих стрибків і складних підйомів. У них розвивається почуття взаємного темпу, вони безпомилково уловлюють початок руху й узгоджено завершують його. У кожному окремому випадку партнер зміщує руки по лінії поясу партнерки, зручно допомагає їй збільшити стрибок і зм'якшує приземлення. У партнера з'являється можливість перевірити естетичність своїх поз і положень у моменти фізичної напруги, визначити своє місце стосовно партнерки і придбати навичку синхронно просуватися з нею по класі – сцені.

Стрибки вивчаються в тій же самій послідовності, що й у сольному танці, тобто стрибки з двох ніг на дві, з двох на одну, з однієї на іншу і з однієї на ту саму. Учень підтримує ученицю двома руками за талію, за дві руки, за одну руку. Учень повинен прагнути до легкості підйому і гранично зм'якшувати приземлення учениці.

Будь-якому стрибку передуює *demi plié*. Усі *demi plié* учениця робить по ледь помітному сигналу учня. Він злегка натискає руками на її талію, як би змушуючи її перейти в *demi plié*. Присідаючи одночасно з ученицею перед початком підйому, він повинен піднімати її тільки нагору, не штовхати її від себе вперед, а також не притягати до себе назад.

Після стрибків із зміною ніг завжди міняється положення плечей (*epaulement*), учень сприяє цьому, повертаючи корпус учениці в потрібному напрямку.

У *temps leve sauté* потрібно навчити учня під час стрибка учениці переносити її вперед, вбік або назад. У стрибках *sissonne fermee*, *pas ballonne* і т.п. з просуванням вперед, вбік або назад учню необхідно рухатися разом з

ученицею і після кожного стрибка м'яко опускати її на підлогу у стійке положення. Підтримуючи ученицю під час pas ballonne, учень, як правило, знаходиться не за нею, а поруч, праворуч або ліворуч від неї.

2. Підйоми учениці з фіксацією поз на піднятих нагору руках учня (з місця і з розбігу) робляться наступним прийомом: він присідає і дає перший поштовх ногами (випрямляючи коліна не до кінця), потім різко піднімає її нагору, одночасно з цим знову ледве присідає і закінчує підйом, уже остаточно випрямляючи ноги. Таким чином, при підйомі велику частину навантаження несуть м'язи ніг учня.

Піднімати ученицю потрібно нагору, щоб вона виявилася точно над головою учня. Для цього він у момент підйому робить крок і як би підходить під неї. Корпус учня не повинен прогинатися в поперек, тому що це часто приводить до травм хребта.

Викладач повинен стежити, щоб учень виконував підйом із правильним положенням корпусу.

На уроках, як правило, учениця після підйому повертається на підлогу у demi plié, щоб уникнути можливих травм гомілковостопного суглоба.

Складні підйоми і кидки учениці не обов'язково вивчаються всім класом. Викладачу потрібно враховувати індивідуальні можливості кожного учня, його професійні навички і фізичну підготовленість.

3. Багато балетмейстерів своєю творчістю розвили та доповнили дуетний танець: виконавча майстерність досягнула віртуозності, засоби акробатичної підтримки застосовуються балетмейстерами в дуетах та ансамблях як спосіб виразності, в балетних спектаклях танці з підтримками несуть більш змістовне навантаження.

Різноманітні види повітряних дуетних підтримок можна використовувати не тільки в класичному танці, але і інших видах хореографічного мистецтва.

Б.Собінов визначив такі періоди створення акробатичної підтримки для балетного колективу:

підготовчий - визначається наскільки потрібна акробатична підтримка для роботи хореографічного колективу;

основний – починається з того моменту, коли танцюристи отримали належну фізичну підготовку;

вдосконалення – відпрацювання складних форм акробатичних підтримок, творча робота зі створення парних або групових танців з використанням підтримок.

Дуже важливо для артистів вміти правильно користуватися диханням в найрізноманітніших і складних положеннях, які приймає тіло при виконанні акробатичних підтримок. Танцівники повинні володіти прийомами масажу та самомасажу, щоб мати змогу допомогти собі чи колезі при надмірному фізичному навантаженні. При оволодінні акробатичними елементами та підтримками, не в останню чергу, треба звернути увагу на профілактику травм.

