

Автор статьи:

Колесников Станислав Николаевич,

педагог дополнительного образования ГБУ ДО «Центр дополнительного образования Липецкой области»,

398017, г. Липецк, ул. 9-го Мая, д.20

Методика изучения элементов бальных танцев на примере Медленного вальса

*Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное,
что есть в жизни - это свободное движение под музыку*

А. И. Буренина

Образцовый детский коллектив - ансамбль спортивного бального танца «Фламенко» - один из старейших коллективов Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Липецкой области». Организован четверть века назад судьями высшей категории по спортивным танцам, Почетным работником общего образования Российской Федерации Андреем Григорьевичем и Заслуженным работником образования Липецкой области Светланой Ивановной Киселевыми.

Первоначальной целью ансамбля было создание школы бального танца, но на сегодняшний день «Фламенко» носит звание «Образцовый», осуществляет квалифицированную и профессиональную подготовку танцоров-спортсменов международного уровня.

В настоящее время образовательную деятельность в ансамбле осуществляют пять педагогов дополнительного образования, среди которых тренеры - педагоги и судьи всех категорий, одним из которых являюсь я сам, в прошлом, воспитанник коллектива «Фламенко».

Работа педагогов ансамбля построена в рамках реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы художественной направленности «Танца утонченная душа». Учащиеся ансамбля изучают танцы латиноамериканской (Румба, Джайв, Самба, Пасодобль, Ча-ча-ча) и европейской (Танго, Квикстеп, Венский вальс, Медленный фокстрот, Медленный вальс) программы.

Предлагаю рассмотреть методику изучения элементов бальных танцев на примере медленного вальса.

Медленный вальс - один из самых красивых бальных танцев. Его название произошло от немецкого «walzen», что означает «кружиться в танце». Считается, что вальс зародился в Вене в 80-х годах 18-го века и стремительно распространился по всему миру. Большой популярности танца способствовали его утонченность и романтичность, спокойствие и

размеренность движений. Мягкий характер исполнения придает вальсу особую привлекательность. На соревнованиях по спортивным бальным танцам вальс обычно исполняется первым.

Особенностями медленного вальса является то, что темп музыки не должен превышать 30 тактов в минуту, музыкальный такт вальса состоит из трех счетов («раз», «два» и «три»), музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Основной акцент в музыке медленного вальса приходится на «раз», а наиболее активное движение пары танцоров - на счет «два». Движения плавные и отличаются мягкой пластикой и изогнутыми линиями.

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению основных элементов исполнения медленного вальса, считаю важным отметить следующие моменты:

- партнеры вращаются в вальсе по квадрату, против часовой стрелки;
- все танцевальные движения выполняются под счёт;
- на каждой стороне квадрата нужно делать один большой шаг и два маленьких;
- относительно друг друга партнёры вращаются по часовой стрелке.

Основными элементами движений при исполнении медленного вальса являются:

- правый поворот и кружение
- подъемы и снижения
- работа стоп и подъёмы
- положение корпуса
- положение рук в паре
- шаги

А теперь подробнее остановимся на технике освоения навыков и движений.

Правый поворот и кружение. Начиная разучивать или оттачивать повороты, не спешите сразу изучать весь комплекс элементов, из которых состоит поворот. Начните с изучения схемы. Так, ребята поймут быстрее и им будет легче сориентироваться в дальнейшем освоении движений. Важно обратить внимание на то, чтобы танцевальные шаги были легкими и небольшими. Перенос веса тела должен быть плавным, незаметным. Следите за выворотностью позиций ступней и оттянутостью носочков.

Поворот в вальсе состоит из 2-х полуповоротов. Первую половину выполняем с правой ноги. Делаем шаг вперед и одновременно поворачиваем корпус вправо по часовой стрелке. Затем, продолжая поворачиваться, делаем шаг вперед левой ногой и становимся на носочки. После этого приставляем правую ногу к левой и опускаемся на всю стопу.

Вторая часть полуповорота выполняется левой ногой. Для этого надо шагнуть по диагонали назад и влево. При этом весь вес тела приходится на левую ногу. Затем правая нога ставится за пяткой левой ноги. В конце – полуповорот на пальцах.

Советую обратить внимание на ещё одну захватывающую фигуру вальса, которая заслуживает внимания начинающего танцора: партнер убирает одну руку за спину, а его партнерша придерживает подол платья. С правой ноги партнеры делают шаг друг к другу и приподнимают руки. Затем они приближаются друг к другу, но уже с левой ноги.

Партнеры танцуют друг напротив друга со смещением в полкорпуса, партнерша находится у правой стороны партнера. Контакт в паре наиболее плотный в нижней части тела, в верхней части тела партнеры создают объем в паре через растяжение корпуса и головы в левую сторону. Исполнение медленного вальса на сложном уровне мастерства требует от танцора пластики, чувства баланса, а также хорошей координации.

Подъемы и снижения. Подъем начинается в конце на счет 1, продолжается на счет 2 и 3, снижение в конце. Подъем создается работой мышц ног, выпрямлением колени вытягиванием корпуса, как правило, с подъемом каблука или каблуков от паркета. Снижение происходит за счет опускания опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

Опираясь на личный опыт, отмечу один важный момент, который следует соблюдать, когда стопы закрыты в закрытых переменах, натуральном и обратном повороте. Если вслед за ними идет шаг вперед, при нормальной работе стоп пятка опорной ноги опускается к полу и затем, по мере выдвижения стопы вперед, поднимается снова. Подобные действия, однако, часто заканчиваются перемещением веса тела назад как раз в тот момент, когда требуется глубокий наклон вперед. Пятка опорной стопы должна всегда немного понижаться и немедленно подниматься снова; она никогда не должна тяжело падать, поскольку это замедляет замах для следующего шага. Конечно, в равной степени плохо шагать вперед, вообще не опуская пятки опорной ноги.

Работа стоп и подъемы. В вальсе, как в других танцах, повышение стоп в обратной части любого поворота или закрытой перемены, если они исполняются назад, не производится. Любая попытка преждевременного повышения стопы или корпуса серьезно нарушает плавность движения. Повышение должно быть постепенным и ощущаться в течение всего поворота.

Как показывает практика, обычная ошибка более опытных танцоров обнаруживается в движении стопы, когда она начинает закрываться для третьего шага. В натуральном повороте партнерша, когда левая стопа начинает закрываться для третьего шага, особенно важно, чтобы левый носок (или внутреннее ребро носка), был твердо прижат к полу. Многие продвинутые танцоры в позиции второго шага позволяют носку отрываться от пола, в результате левая стопа отрывается от пола, прежде чем закрыться к третьему шагу. Таким образом, танцор теряет контроль и в результате некрасиво работает стопой, очень часто закрывающая стопа проходит мимо опорной стопы, вместо того чтобы четко встать в закрытую позицию

Положение корпуса. Осанка должна быть естественной, вертикальной, колени слегка согнуты, корпус подан вперёд от стоп, мышцы пояса подтянуты, плечи на естественном уровне и свободны, грудная клетка не напряжена, вес тела сосредоточен на подушечках стоп, которые касаются паркета всей подошвой. Особенности постановки корпуса партнера также подходят для партнёрши, за исключением того, что она отклонена назад от талии. Это отклонение не должно быть утрировано.

Положение в паре для вальса такое же, как в других танцах европейской программы: в нижней части тела расстояние между партнёром и партнёршей минимально, выше партнёрша создаёт шэйп, задача партнёра — создать условия для партнёрши, в которых она может двигаться. Кроме того, партнёрша должна быть смещена вправо относительно партнёра для выполнения так называемого «правого» вальса, в котором очередной такт начинается с шага правой ногой.

Партнёршам стоит обратить внимание на то, что шэйп — это растяжение корпуса влево и вверх.

Положение рук в паре. Танцоры должны находиться лицом друг к другу, так чтобы партнерша была слегка справа. Ладонь правой руки партнера чуть ниже её левой лопатки, пальцы собраны вместе. Верхняя часть правой руки слегка наклонена под углом вниз от плеча до локтя и далее вниз от локтя до ладони по прямой. Левая рука держит правую кисть партнёрши между большим и указательным пальцами, остальные пальцы сомкнуты с тыльной стороны её ладони. Левое запястье не должно быть согнуто, участок руки между пальцами и локтем образует непрерывную прямую. Ладонь направлена диагонально к поверхности пола, линия верхнего участка левой руки направлена слегка вниз, рука сильно согнута в локте, линия предплечья поднимается вверх от локтя до кисти. Кисть расположена чуть выше уровня левого уха, предплечье слегка отклонено наружу от корпуса.

Левая рука партнерши ложится на правую руку партнёра, пальцы левой руки собраны вместе и расположены по центральной линии руки партнёра несколько ниже правого плеча (в зависимости от роста партнёра). Линия правой руки слегка наклонена вниз от плеча до локтя, затем вверх от локтя с наклоном вперёд к левой кисти партнера. Пальцы легко охватывают левую кисть партнера между его большим и указательным пальцем.

Шаги. Рассмотрим варианты шага медленного вальса с точки зрения партнёра, начинающего лицом по направлению танца. Первый шаг выполняется «с каблука», с некоторым поворотом ступни вправо (для «правого» вальса). В зависимости от необходимости этот шаг может быть различным по длине. Второй шаг заключается в «обходе» вокруг партнёрши, его сложность во многом зависит от того, на какой угол пара повернулась за первый шаг, так как суммарный угол должен составить около 180 град. Второй шаг, кроме того, выполняется с поднятием относительно остальных шагов. Третий шаг — приставление свободной ноги. Движение назад начинается с шага назад левой ногой. В это время партнёрша выполняет вышеописанный шаг с правой ноги вперёд. Первый шаг второго такта

должен соответствовать шагу партнёрши и наоборот. Второй шаг второго такта в зависимости от опытности танцующих и конкретной задачи может быть небольшим или наоборот широким, но за этот шаг необходимо совершить поворот до 180 градусов, то есть завершить полный оборот пары. Третий шаг - снова приставление ноги.

Разница между движениями партнёра и партнёрши составляет один такт, то есть, когда партнёр выполняет движения первого такта, партнёрша танцует второй такт и наоборот.

Рекомендую первый шаг первого такта выполнять не мимо ног партнёрши, идущей назад, а между, так как такое исполнение позволяет наиболее эффективно совершить поворот.

Еще одним важным моментом, который считаю нужным обозначить, является подбор музыки. Выбранная композиция напрямую влияет на качество хореографической постановки, может способствовать успеху или быть причиной неудачи. Музыка с определенным темпом, метром и ритмическим рисунком выражает и подчеркивает характерные особенности движений, помогает их исполнению. Её нельзя рассматривать только как ритмическое сопровождение, облегчающее исполнение движений. Подбирать музыкальную композицию следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки и давало бы возможность при разработке отдельных эпизодов увязывать между собой действия и движения.

В репертуаре нашего ансамбля и в моей работе, чаще всего звучат композиции: Jose Luis Cesarano «Deja De Llorar», Carola «Heaven In My Arms», Secret Garden «Lotus», Ross Mitchell «What A Wonderfull World», One republic «Apologize», Madonna «Miles away», Lara Fabian «Je suis malade», Klaus Hallen «Tanz Orchester» и др.

Считаю важным отметить тот факт, что занятия бальными танцами оказывают положительное влияние на формирование таких качеств личности ребёнка, как воображение, активное творческое мышление, эстетический вкус, физическое и нравственное развитие. Танец гармонизирует развитие ребёнка, предоставляя возможность для взаимовлияния и взаимообогащения различных качеств личности подрастающего человека, помогая раскрывать творческую индивидуальность.

Литература

1. Боттомер П., Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П.Баттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001.
2. Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Феникс, 2003. 3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: Музыка, 1961.

4. Кауль Н., Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Кауль Н. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.
5. Мур А., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / - А. Мур. - М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.
6. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
7. Регацциони Г., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. (Учимся танцевать).
8. Регацциони Г., Латиноамериканские танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. - (Учимся танцевать).
9. Сагитов С. Методика музыкально-теоретического образования участников коллективов художественной самодеятельности, М., Музыка, 1972.
10. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики Ритмика. Пермь, 1997г.