KLASSIK RAQSNING ASOSIY TALABLARI.

Rajabova Mohlaroy,

‘‘Xoreografiya jamoalari rahbari’’ 2-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: san’atshunoslik fanlari nomzodi

Dotsent Tashkenbayev Po‘lat

Annotatsiya

Mazkur maqolada klassik raqsning asosiy talablari, uning xoreografik ta’lim va ijrochilik mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati yoritiladi. Klassik raqs texnikasining asosini tashkil etuvchi tana holati, oyoq va qo‘l pozitsiyalari, turnout, muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik, sakrash va aylanish kabi elementlarning bajarilish xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida to‘g‘ri qomatni shakllantirish, harakatlarning aniqligi, musiqiylik, ritm va ijro madaniyatiga rioya qilishning ahamiyati ko‘rsatib beriladi. Maqolada klassik raqs texnikasini egallash raqqosning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, uning badiiy-estetik tafakkuri va sahnaviy ifoda imkoniyatlarini rivojlantirishning muhim omili sifatida baholanadi.

Kalit so‘zlar: klassik raqs, xoreografiya, balet, raqs texnikasi, qomat, pozitsiya, turnout, koordinatsiya, muvozanat, egiluvchanlik, musiqiylik, ijrochilik mahorati.

Аннотация.

В статье рассматриваются основные требования классического танца и его значение в формировании профессиональных исполнительских навыков и хореографической подготовки. Анализируются особенности выполнения основных элементов классической танцевальной техники, включая положение

корпуса, позиции ног и рук, выворотность, координацию, равновесие, гибкость, прыжки и вращения. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, точности движений, музыкальности, чувству ритма и культуре исполнения в учебно-тренировочном процессе. Классический танец рассматривается не только как система технических упражнений, но и как важнейшее средство развития художественно-эстетического мышления, сценической выразительности и профессионального мастерства исполнителя.

Ключевые слова:

классический танец, хореография, балет, танцевальная техника, осанка, позиции, выворотность, координация, равновесие, гибкость, музыкальность, исполнительское мастерство.

Abstract.

This article examines the basic requirements of classical dance and its significance in developing professional performance skills and choreographic training. The study analyzes the specific features of fundamental classical dance techniques, including body alignment, positions of the arms and legs, turnout, coordination, balance, flexibility, jumps, and turns. Particular attention is paid to the importance of developing correct posture, precision of movements, musicality, sense of rhythm, and performance culture during the training process. Classical dance is considered not only as a system of technical exercises but also as an essential means of developing the dancer’s artistic and aesthetic thinking, stage expressiveness, and professional performance skills.

Keywords:

classical dance, choreography, ballet, dance technique, posture, positions, turnout, coordination, balance, flexibility, musicality, performance skills.

Plie-klassik raqsda. Oyoqlarning yumshoqligi va moslashuvchanligi. Raqs qadami klassik raqsning asosiy talablaridan biridir. Klassik raqs darslarida raqs qadamining rivojlanishi. Klassik raqsda aplomb. Balans va barqarorlik. Ularning tananing og'irlik markazining holatiga va qo'llab-quvvatlash maydoniga bog'liqligi. Analizatorlarning muvozanatni saqlashdagi roli.

Talabalarning jismoniy ma'lumotlari imkon bersa, barmoqlardagi harakatlar o'rganiladi.

Moslashuvchanlik musiqiy va aktyorlik ekspressivligi vositasi sifatida. Muayyan treninglar orqali moslashuvchanlikni oshirish potentsiali. Bo'g'imning moslashuvchanligi, bo'g'im atrofidagi ligamentlar, tendonlar va mushaklarning joylashishi va cho'zilishiga ta'siri. Chaqqonlik tushunchasi va uning raqs darslarida tutgan o‘rni. Muvozanat va barqarorlik tushunchasi. Balansni saqlashda analizatorlarning ahamiyati. Klassik raqsda “kuch”, “tezlik”, “chidamlilik” tushunchalari.

Vyvorotnsost. Vyvorotnsost estetik vazifalarga misollar:

Vyvorotnsost - balet artistining eng muhim, professional sifatlaridan birini bildiruvchi atama. Har qanday sahna raqsini (ayniqsa klassik) ijro etishda raqqosa uchun eversiya zarur. Bundan tashqari, eversiya oyoq harakatining plastik chiziqlarining tozaligiga hissa qo'shadi, oyoqlarni ko'tarishda to'piqlardan hosil bo'lgan burchaklarni ko'rinmas qiladi va hokazo.

Orqa tomon nafaqat raqs paytida barqarorlik, balki vertikal chiziqlarning butun go'zalligidir. Kuchli orqa bo'lmasa, burilishlarni amalga oshirish mumkin emas.

Klassik raqsda oyoqlarning beshta pozitsiyasi qabul qilinadi, oyoqlar xuddi tashqi tomonga burilgan (shuning uchun "versiya" atamasi). Bu faqat oyoq barmoqlari bilan turli yo'nalishlarda burish haqida emas, butun oyoqni kestirib, qo'shimchadan boshlab aylantirish kerak. Bu faqat etarlicha moslashuvchanlik bilan mumkin bo'lganligi sababli, raqqosa kerakli pozitsiyani osongina egallashni o'rganish uchun har kuni va uzoq vaqt mashq qilishi kerak.

Birinchi holat: oyoqlar to'pig'iga tegib, oyoq barmoqlari bilan tashqariga burilib, polda tekis chiziq hosil qiladi.

Ikkinchi holat: birinchisiga o'xshash, lekin eversion oyoqlarning tovonlari bir-biridan oyoq uzunligi bo'yicha masofada joylashgan.Uchinchi holat: oyoqlar bir-biriga shunday qo'shni bo'lib, bir oyoqning tovoniga tegib turadi. boshqa oyoqning o'rtasi bilan (ya'ni, bir oyoqning yarmi ikkinchisini qoplaydi). Bu pozitsiya hozir kamdan-kam qo'llaniladi.

To'rtinchi pozitsiya: burilish oyoqlari taxminan bir oyoq masofada bir-biriga parallel. Bir oyoqning tovoni to'g'ridan-to'g'ri ikkinchisining barmog'i oldida bo'lishi kerak; shuning uchun og'irlik teng taqsimlanadi.

Beshinchi pozitsiya: to'rtinchisiga o'xshaydi, farqi bilan, oyoqlar bir-biriga mahkam o'rnashadi.

Moslashuvchanlikning jismoniy sifati uning rivojlanishi va tarbiyalanishining anatomik chegaralariga ega. Eversiya (son bo'g'imida supinatsiya) inson harakatining anatomik cheklovlarini bartaraf etish usullaridan biridir (garchi ular ham o'zlarining

anatomik chegaralariga ega). Agar moslashuvchanlik bo'g'imlarning anatomik tabiiy pozitsiyalarida maksimal harakatchanlikni rivojlantirsa, u holda eversiya inson tanasi uchun anatomik jihatdan g'ayritabiiydir. Oddiy holatda, oyoqlarning harakati kalça qo'shma tuzilishining anatomik xususiyati bilan juda cheklangan.ularning rivojlanishidagi jismoniy sifatlar faqat harakat fazosining metrik xususiyatlarini uning topologik xususiyatlarini o'zgartirmasdan kengaytiradi, eversiya esa harakat fazosining topologik xususiyatini o'zgartiradi.

Oyoq vyvorotnsost - Bu tanani to'g'ri o'rnatgan holda, son, boldir va oyoqlarning ichki tomoni tashqariga burilganda, oyoqlarni (son, boldir va oyoqlarni) en dehors (tashqi) holatida aylantirish qobiliyatidir. Xoreografik eversiya - eng "versiya" eversiyasi. Bu nafaqat kalça qo'shimchasiga, balki tizza va to'piqqa ham ta'sir qiladi. Jismoniy faoliyatning boshqa turlarida ko'pincha faqat son bo'g'imida eversiya bo'lishi etarli.

Eversiyani tarbiyalashning mavjudligi va tabiati bevosita bolaning mushak-skeletlari topildi tizimi tuzilishining anatomik xususiyatlariga bog'liq. Anatomik xususiyat bo'lgan eversiya mushak tizimining funktsiyasiga bevosita bog'liq emas, u tug'ma sifat emas. Shuning uchun, qat'iy aytganda, eversiya jismoniy sifat emas. Eversiyaning rivojlanishi haqida emas, balki ta'lim haqida gapirish to'g'riroq, chunki asosiy jismoniy sifatlardan (kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, epchillik) farqli o'laroq, eversiya ontogenezda rivojlanmaydi.

Bir qator murakkab muvofiqlashtirilgan jismoniy faoliyat turlarida (xoreografiya, badiiy gimnastika, jang san'ati va boshqalar) ishtirok etish etakchi "jismoniy fazilatlar" dan biridir va shu bilan birga uning tarbiyasi standart kursda amalda "ta'sirsiz" qoladi. umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

nega sizga burilish kerak? Bu tos suyagini "buzmasdan" frontal tekislikda yuqori amplituda kestirib o'g'irlashni amalga oshirishga imkon beradi: eversiya maksimal

muvozanat bilan maksimal harakat erkinligini beradi. Aytish mumkinki, eversiya pastki ekstremal kamarda yana bir erkinlik darajasini qo'shadi.

Eversiyani eng katta tushunish va anglash xoreografiyada, aniqrog'i klassik raqsda erishilgan, bu uning muhim xususiyatidir. Xoreografiyada eversiya klassik raqsning barcha asosiy besh pozitsiyasida mavjud. Uning barcha paslari, barcha harakatlari bu besh pozitsiyaning hosilalari, ya'ni. butun klassik raqs chiqdi. Bundan tashqari, inson harakati spektrini kengaytirish usuli sifatida eversiya umuman har qanday raqsga, hatto uni inkor etadigan "zamonaviy" raqsga ham xosdir.

Agar xoreografiyada faollik maqsadli ravishda tarbiyalansa, badiiy gimnastikada - asosan bir xil xoreografiya darslarida. Badiiy gimnastika, asosiy xoreografik asos tufayli, qisman teskari (badiiy gimnastikadagi gimnastika va akrobatik elementlar qaytarilmas tarzda bajariladi), lekin badiiy gimnastika, aksincha, amalda qaytarilmaydi. Badiiy va badiiy gimnastikada tekis (ko'ndalang) bo'linishlar boshqacha bo'ladi. Gimnastikada tekis bo'linishlarni bajarishda tizzalar oldinga yo'naltiriladi va katta barmoqlarning uchlari polga etib borishi kerak, badiiy gimnastika va xoreografiyada esa tizzalar yuqoriga yo'naltiriladi.

Eversiyaning "mexanizmi" juda oddiy: oyoqlarning egilish holatida femurning katta trokanteri tashqarida emas, balki son bo'g'imining orqasida joylashgan bo'lib, shu bilan katta amplitudali oyoq harakatlarini amalga oshirish uchun suyak to'sig'ini yo'q qiladi.

Vyvorotnsost, birinchi navbatda, asetabulumning chuqurligi va joylashishiga bog'liq. Oyoqlari yaxshi egilgan bolalarda asetabulum sayoz, femurni mahkamlaydigan ligamentlar elastikdir. Agar asetabulum lateral joylashgan bo'lsa, hatto chuqur asetabulum bilan ham, oyoqlarning yaxshi egilishi kutilishi mumkin, buni oldinga qaragan asetabulum bilan aytish mumkin emas, bu esa eversiyaning rivojlanishiga

sof anatomik to'siqlarni yaratadi. Oyoq va oyoqlarning anatomik tuzilishi (tizza va to'piq bo'g'imlari) ham rol o'ynaydi.

Tushunmaslik qanday tarbiyalanadi? E'tibor bering, uni faqat tegishli anatomik moyilligi bo'lgan bolalarda o'rganish kerak. Tug'ma sonning dislokatsiyasi bo'lgan bolalarda bu sifatni tarbiyalash kerak emasligi aniq. Agar siz bu bolada eversiyaga moyillik topmasangiz, xafa bo'lmang: rus baletining yulduzi Anna Pavlova, siz bilganingizdek, eversiyaga ega emas edi.

Eritmani yaxshilash uchun ba'zi oddiy yer mashqlari:

1-mashq (faol). I.p. - erga o'tiring, tizzalaringizni buking, ularni ko'kragingizga ko'taring, oyoq barmoqlarini qo'llaringiz bilan ushlang. Sekin-asta pastga egilib, oyoqlarni to'g'rilab, oyoqlarning burilish holatini saqlang (I pozitsiyasi). Shuningdek, asta-sekin I. p ga qayting.

Mashq 2. "Baqa" (passiv). I.p. - erga o'tiring, tizzalaringizni egib, yon tomonlarga yoying, oyoqlarni bog'lang va imkon qadar tanaga yaqinlashtiring. Jang san'atida qo'llaniladigan mashqning bir varianti: orqadan ikkinchi sherik birinchi sherikning kestirib, oyoqlariga aylanadi; birinchi sherigi pastki orqa qismini erga bosib, erga chalqancha yotishi mumkin.

Mashq 3. "Oshqozonda qurbaqa" (agar sherik bilan bo'lsa, faol va passiv). I.p. - oshqozoningizda yoting, soningizni orqaga oling, tizzalaringizni buking, oyoqlar plantar qismi bilan bir-biriga tegib, oyoqlaringizni imkon qadar tanaga torting, orqangizni iloji boricha orqaga buring. Passiv - agar sherik oyoq va sonlarni erga ushlab turishga yordam bersa va sakrumda qo'shimcha bosim hosil qilsa.

Raqs paytida oyoqlarning burilish yoki supirovan holati rassomga klassik raqs harakatlarini erkin bajarish imkoniyatini beradi va xoreografik naqshni badiiy idrok etish qonunlariga, go'zallik qonunlariga mos keladigan shunday talqin qilish uchun sharoit yaratadi. . Tabiiy va sinfda ishlab chiqilgan oyoqlarning engil qadam bilan

uyg'unligi raqsni chinakam maftunkor tomoshaga aylantiradi. Oyoqlarning egilishi texnikani yaxshilashga imkon beradi, badiiylik kabi sifatni rivojlantirishga yordam beradi.

Oyoqlarning katta harakatchanligi oyoqlarning egilish holatida femurning katta trokanteri tashqarida emas, balki son bo'g'imining orqasida joylashganligi bilan izohlanadi va shu bilan katta amplitudali oyoq harakatlarini bajarish uchun suyak to'sig'ini yo'q qiladi. Shu sababli, oyoqlarning yaxshi egilishi talabi klassik raqs uchun mutlaq zaruratdir. Tiz bo'g'imining ligamentlari pastki oyoqdagi oyoqlarning burilishiga ta'sir qiladi, shuning uchun ularning holatiga va tizza bo'g'imining ichki ligamentlarini maxsus mashqlar bilan cho'zish imkoniyatiga e'tibor beriladi. Vyvorotnsostoyoqlar ikkita muhim omilga bog'liq.

Birinchidan, kalça qo'shimchasining tuzilishidan. Ba'zi hollarda asetabulum soddalashtirilgan, boshqalarida esa chuqurlikda farqlanadi. Femur boshi asetabulumga qanchalik chuqurroq kirsa va asetabulumdagi son suyagini mahkamlaydigan bog'lamlar qanchalik qattiq bo'lsa, oyoqlarning eversiyasi shunchalik past bo'ladi va aksincha, oyoqlari yaxshi egilgan bolalarda asetabulum.

sayoz va elastik ligamentlar.

Oyoqlarning tabiiy egilishi ham asetabulumning joylashishiga bog'liq. Ba'zi hollarda ular oldinga qarab, boshqalarida esa ko'proq tomonlarga qaraydilar. Agar asetabulum yon tomonlarda joylashgan bo'lsa, femurning boshi bo'shliqqa chuqur kirsa ham, bunday bola oyoqlarning o'rtacha egilishini kutishi mumkin va elastik, egiluvchan ligamentlar sonning yaxshi supinatsiyasiga (burilishiga) erishishga yordam beradi. . Agar asetabulyar bo'shliqlar oldinga qaragan, bir-biriga yaqin bo'lsa va bir vaqtning o'zida femurning boshlari ularga chuqur ekilgan bo'lsa, oyoqning bunday anatomik tuzilishi bolalarni xoreografiya uchun professional darajada yaroqsiz qiladi, chunki ularning harakat doirasi. oyoqlari cheklangan.

Ikkinchidan, oyoqlarning aylanishi ham kelajakdagi raqqosning oyoqlari tuzilishiga bog'liq. Bolalarda pastki oyoq va oyoqning shakllanishi odatda o'n ikki yoshda tugaydi. Bu vaqtga kelib, bolaning oyoqlari barmoqlari tashqariga yoki ichkariga ("klub oyoq") buriladi. Bundan tashqari, ba'zida kestirib, yaxshi burilish bilan, oyoq va oyoqlarda yomon burilish paydo bo'ladi va aksincha, oyoq va oyoqlarda yaxshi burilish bo'lsa, sonlarda yomon eversiya bo'lishi mumkin. Boldir va oyoqlarda etarli darajada eversiya bo'lmagan holda, sonlarda erkin eversiya bo'lsa, tizza bo'g'imlari va oyoq Bilagi zo'r harakatchanlikka erishish mumkin ("ularning egilishini ishlab chiqish").

Klassik raqsdagi holat. To'g'ri tananing estetik funktsiyalari.

Anatomik nuqtai nazardan, odamning holati odamning umumiy og'irlik markazidan o'tadigan uchta tekislikda ko'rib chiqiladi: ko'ndalang (gorizontal), tanani yuqori va pastki yarmiga bo'lish; uzunlamasına (sagittal), bu tanani ikkita nosimmetrik qismga ajratadi - o'ng va chap; tananing old va orqa qismlarining tuzilishini hisobga olgan holda old-orqa (frontal).

Gavdani togri tutish– umurtqa pog'onasi va uning tos bo'shlig'i bilan aloqalari. Orqa miya egri chiziqlari bor: servikal (oldida), torakal (orqa), bel (oldinga), sakrokoksigeal (orqa). Oddiy holatda umurtqa pog'onasining egri chiziqlari o'rtacha darajada aniqlanadi. Umurtqalarning chizig'i yo'nalishi qat'iy vertikaldir. O'ng va chap qismlar nosimmetrikdir: bo'yin-yelka chiziqlari bir xil darajada, yelka pichoqlarining burchaklari bir xil balandlikda va umurtqa pog'onasidan bir xil masofada, bel uchburchaklari (bo'yin chiziqlari orasidagi bo'shliq). tanasi va bo'ylab cho'zilgan qo'llar) bir xil.

Oddiy holatda, umumiy og'irlik markazidan o'tuvchi tananing o'qi, tananing barqaror muvozanatini ta'minlaydigan qo'llab-quvvatlovchi maydonning o'rtasiga proektsiyalanadi.

Bolalarning holatida turli xil og'ishlar seziladi. Yelka pichoqlarining assimetriyasi (kichik skolioz), egarning orqa tomoni (londoz), egilish (kifoz) kabi og'ishlar tuzatilishi mumkin.

O shaklidagi va X shaklidagi oyoqlar holatdagi og'ishlar deb hisoblanadi. X shaklidagi oyoqlarda tizzalarning ichki ligamentlari uzunroq, tashqi ligamentlari esa qisqaroq. O shaklidagi oyoqlar bilan tizzalarning ichki ligamentlari kamayadi va kestirib, bir-biridan chiqariladi. X shaklidagi va O shaklidagi oyoqlarning ayrim shakllari maxsus o'quv mashqlarini qo'llash orqali tuzatilishi mumkin.

tekis oyoqlar klassik raqs mashg'ulotlari kontrendikedirilgan holatning jiddiy kamchiliklari hisoblanadi. Biroq, tekis oyoqlarning kichik shakllari bolaning o'sishi va doimiy maqsadli mashqlar bilan tuzatilishi mumkin.

Klassik raqsda Plie.

Plie"katlama", "egilish" deb tarjima qilingan va klassik raqs darsida mashq sifatida "cho'milish" deb ataladi.

Squatting oyoqlarning articular-ligamentous apparatlarining elastikligini rivojlantiradi, tekis va kuchli orqani rivojlantiradi va sakrashning rivojlanishiga yordam beradi. Bu deyarli barcha raqs harakatlarida uchraydi va yaxshi qatlam ularni juda yumshoq va yumshoq qiladi.

Dastlab, birinchi darslardanoq demi-plie o'rganiladi va faqat ushbu mashqni o'zlashtirgandan so'ng, odatda birinchi o'quv yilining ikkinchi yarmidan boshlab ular demi-pliening davomi bo'lib xizmat qiladigan grand pleyni o'rganishni boshlaydilar.

«**Demiplie**» — yarim cho'kish. Oyoqlarning elastikligi va egilishini rivojlantiradi. Boshlang'ich pozitsiyasi eng birinchi pozitsiyadir.

Demi plie (demi plie) bajarayotganda, bir va ikki va oyoq hisobiga, ustki qismi eversiyani kuchaytiradi, tizzalarni har doim polda joylashgan paypoqlarga yo'naltiradi, tizza bo'g'imlarida sekin egilib, yetib boradi. oyoq Bilagi zo'r bo'g'imning maksimal egilishi bilan to'piqlarning pasda qattiq pozitsiyasi, tanasi tekis va tarang. Uch va to'rt oyoq hisobiga, hali ham mushaklar kuchini va eversiyani saqlab, asta-sekin boshlang'ich holatiga cho'ziladi, tana aqllilikni sezilarli darajada oshiradi ("Demi plie - Demi plie" chizilgan).

Rasim: **Demiplie —**

Demi plie (demi plie) ni birinchi holatda o'zlashtirib, uni boshqa barcha pozitsiyalarda quyidagi tartibda o'rganishga o'tishni boshlaydilar: birinchi, keyin ikkinchi, keyin uchinchi va beshinchini yakunlaydilar. 4-o'rin, eng qiyin va shuning uchun oxirgi o'rganiladi.

"Demi plie - Demi plie" maqolasiga eslatma. Demi plie (demi plie) da barcha pozitsiyalarda oyoqning polda joylashishi bir tekis, oyoqning 1-barmoqqa urg'u berilishi mumkin emas: to'piqlar polga mahkam tegishi kerak, chunki bu oyoq Bilagi zo'r bo'g'imning mustahkamlanishiga yordam beradi. , tanasi to'g'ri va yaxshi tarang bo'lishi kerak, son va elkalar tekis bo'lishi kerak.

Demi plie - demi plie bajarilayotganda tananing massasining og'irlik markazi ikki oyoqqa teng taqsimlanishi kerak, buni 2 va 4-pozitsiyalarda kuzatish ayniqsa muhimdir.

Eng boshida **demi plie** (demi plie) yuzni tayoq tomon yo'naltirilgan holda o'rganiladi, keyin tayoqni faqat bir qo'l bilan ushlab turish kerak. Tayoqqa qo'yilgan qo'l, 2-holatga ochilgan qo'l va boshning burilishi demi plie (demi plie) vaqtida o'rnini saqlab qoladi.

Birinchidan, **demi plie** (demi plie) har bir pozitsiyada 4 marta alohida bajarilishi kerak; bilib olgan holda, demi plie (demi plie) ketma-ket barcha pozitsiyalarda va har birida ikki martadan ko'p bo'lmagan holda amalga oshiriladi.

Mashqlar paytida musiqiy o'lcham to'rtdan to'rtdan iborat. Ohangdor, silliq xarakterning musiqiy foni. **Demi plie** (demi plie) bir o'lchov uchun bajariladi**.**

Sakrash - erkak raqsining ifodali vositalaridan biri sifatida.

Прыжки — klassik raqsning eng qiyin qismi. Jismoniy mashqlar va adagio tomonidan ishlab chiqilgan hamma narsa sakrash bilan bevosita bog'liq va ko'p jihatdan ularning rivojlanishiga hissa qo'shadi. Ammo sakrashlarning o'ziga alohida e'tibor berilishi kerak. Klassik raqs sakrashlari tashqi ko'rinishda juda xilma-xildir. Ularni tahlil qilar ekanmiz, ularning ikki asosiy guruhga bo‘linganligini ko‘ramiz. Birinchi guruhga havo sakrashlari kiradi: bunday sakrash uchun raqqosa harakatga katta kuch berishi, havoda muzlashi kerak. Ikkinchi guruhga yerdan chiqmasdan, sakrashsiz amalga oshirib bo'lmaydigan harakatlar kiradi, lekin ular yuqoriga yo'naltirilmaydi, balki "er bo'ylab tarqalgan sudraluvchi o'simliklar kabi". Klassik raqs san'atida sakrash eng murakkab va texnik hisoblanadi. Sakrash - bu harakatning eng xilma-xil va tezkor parvozi vositasidir, ammo bu o'z-o'zidan maqsadga aylanmasligi kerak.

Sakrash uchun sakrash - akrobatika. Vazifa raqqosaning iloji boricha balandroq sakrashi, qandaydir chayqalish yoki havo aylanishini amalga oshirishi emas, balki u o'z qahramonining hissiy holatini eng qulaylik, elastiklik va musiqiylik bilan namoyish etishdir. Ma'lumki, sakrashlar avvaldan o'rganilgan mashqlar va adagio elementlaridan iborat. Shuning uchun bu elementlarni sakrashda qo‘llashdan oldin o‘quvchilar tomonidan puxta va har tomonlama o‘zlashtirilishi juda muhim. Shu bilan birga, sakrash texnikasi ham o'ziga xos ijro texnikasiga ega. Ushbu usullardan biri raqqosaga elastik, yumshoq, baland, engil va aniq sakrash imkonini beradigan balandlik deb ataladi; parvoz balandligining to'g'ri darajasini va o'z tanasining tegishli yo'nalishda, sur'atda, ritmda oldinga siljishini bashorat qilish. Balandlikka qo'shimcha ravishda, raqqosa balon deb ataladigan sakrashning eng yuqori nuqtasini tuzatishi kerak. Balon shundan iboratki, raqqosa havoda ko'tarilish effektini olish uchun oyoqlari bilan kuchliroq itarib yuborishi kerak, aks holda sakrash o'zining mahoratini yo'qotadi. Yaxshi ko'tarilish va havo sharlari raqqosaning chidamliligiga bog'liq, shuning uchun sakrashning barcha fazilatlarini mashq qilganda, oyoq mushaklari va ijrochining nafasini ehtiyotkorlik bilan tayyorlash kerak. Sakrash oyoq mushaklarining kuchiga, oyoq va tizza ligamentlarining elastikligi va mustahkamligiga, rivojlangan Axilles tendoniga, oyoq barmoqlarining kuchiga va ayniqsa, sonning kuchiga bog'liq. Eng muhimi, ish oyog'ining uloqtirilishini va tayanch oyog'ining poldan itarish paytida itarishini ushlab turish, tanani yuqoriga ko'tarish (bu sakrashning oshishiga hissa qo'shadi), qo'llar bilan yordam berish va sakrashdan oldin, sakrash paytida va uning yakunida demi plie bo'yicha butun tananing konsentratsiyasini his qilish. Birinchi sinfda sakrashni o'rganishni boshlashdan oldin mashq ishlab chiqiladi, unda yuqorida aytib o'tilganidek, tananing o'rnatilishi, oyoqlarning egilishi, cho'zilishning elastikligi va boshqalar olinadi, shundan so'ng. sakrashlarda ish boshlanadi.

Tayoqqa qaragan holda, I, II va V pozitsiyalarda sakrashlar (temps darajasi) o'rganiladi. Buning ortidan o'zgarish de pieds, echappe, assemble va jete va hokazo.

Har bir yangi sakrash ikki haftadan ko'p bo'lmagan vaqt davomida tayoqqa qaragan holda o'rganiladi, keyin u zalning o'rtasida amalga oshiriladi. Barcha sinflarda birinchi sakrash kombinatsiyalari ikki oyoqdan ikki oyoqqa kichik sakrashlardan iborat bo'lishi kerak, oyoqlarni bir oyoqqa qiyinroq kichik sakrashlarga tayyorlash kerak. Kichik sakrashlardan kattalarga o'tish asta-sekin bo'lishi kerak; oddiy katta sakrashlar kichiklar bilan birlashtirilgan. Keyin texnik jihatdan qiyin bo'lgan katta sakrashlarni bajaring: saut de basque, cabriole va boshqalar (katta erkak sinflarda ular skidlar, ikki marta burilishlar va havoda turlar bilan murakkablashadi). Keyin skid bilan kichik sakrash kombinatsiyalari amalga oshiriladi. Sakrash mashqlarining sur'ati o'qituvchi tomonidan ushbu sinf uchun dastur talablariga muvofiq belgilanadi va, albatta, kichik, o'rta va yuqori sinflarda har xil bo'lishi kerak. Barcha yangi dastur sakrashlari sekin sur'atda o'rganiladi; harakat o'zlashtirilgach, sur'at tezlashadi.

· sakrash kombinatsiyalari uchun o'rnatilgan barcha templar, hatto kombinatsiya kichik va katta heterojen sakrashlardan iborat bo'lsa ham, iboraning oxirigacha saqlanadi. Musiqiy aranjirovka bu erda muhim rol o'ynaydi, chunki musiqiy naqsh sakrashlarning turli tabiatini ta'kidlashi kerak.

· Klassik raqs sakrashlari besh guruhga bo'lingan:

· ikki oyoqdan ikki oyoqqa sakrash;

· bir oyoqda ikki oyoqda sakrash;

· bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash;

· bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash

· bir oyoqdan bir xil oyoqqa sakrash.

Ushbu testning maqsadi klassik raqsdagi sakrashlarning mohiyatini ochib berish va ularning turlari va xususiyatlarini tavsiflash, kichik va o'rta sakrashlar metodologiyasini, texnika xususiyatlarini, topshiriqlar misollarini ochib berishdir.

Sakrash raqsga kerakli fazilatlarni beradi: yengillik, havodorlik, parvoz - va shuning uchun uning muhim qismidir.

Sakrashning balandligi tekshiriladi, u oyoqlar erkin holatda, dastlabki qisqa cho'zilish bilan amalga oshiriladi. Sakrashlar ketma-ket bir necha marta amalga oshiriladi. Axilles tendonining elastikligiga, poldan surish kuchiga va qo'nishning yumshoqligiga e'tibor qaratiladi. Sakrash vaqtida siz barmoqlaringizni pastga tushirishingiz kerak.

Sakrash uchun xoreografiyada balon (balon) atamasi muhim sifatni ko'rsatadi - baland va

elastik tarzda yuqoriga sakrab chiqing va sakrash paytida poza naqshini saqlang.

Sakrashning balandligi mushaklarning kuchiga, tananing barcha qismlarining ishini muvofiqlashtirishga, xususan, bo'g'imlarning fleksorlari va ekstensorlariga bog'liq: son, tizza, to'piq, oyoq va barmoqlar, ularning harakatchanligi. .Sakrashda ishlovchi muskullar qisqa vaqtga maksimal darajada qisqaradi, bunda ikkita asosiy kuch ta'sir qiladi: tayanchdan itarish kuchi va tananing tortishish kuchi. Shuning uchun sakrashning balandligi bevosita ularga bog'liq. Bunday holda, tananing alohida bo'g'inlari tayanchdan ajralish paytida bir-biriga nisbatan harakatsizlik holatida bo'lishi kerak.

Musiqiylik. Klassik raqs va musiqa o'rtasidagi munosabat.

Xoreografik isinish musiqiy hamrohlik bilan amalga oshiriladi. Murojaatchi-pianinochining vazifalari juda ko'p qirrali. Musiqa jo'rligi orqali musiqachi murabbiyga tarbiyalanuvchilarning diqqatini to'g'ri tashkil etishga yordam beradi va ularni ritm, musiqiy ijro tuyg'usi bilan tarbiyalaydi, harakatlarning plastikligi, nigohi va boshning burilishi bilan musiqiy ishning mohiyatini etkazish. Musiqiy hamrohlik

ifodali, har bir mashq turi uchun xarakterli bo'lishi kerak, bu erda musiqiy ibora aniq eshitiladi, mashq davomiyligiga mos keladigan chora-tadbirlar soni.

Musiqa muayyan temp, metr va ritmik naqsh berib, harakatning xarakterli xususiyatlarini ochib beradi va ta'kidlaydi, uni amalga oshirishga yordam beradi va shu bilan birga sportchilar va o'quvchilarni musiqaning tabiati bilan harakat tabiati o'rtasidagi muvofiqlikni tushunishga o'rgatadi. . Ritmik naqshga pianinochining hamrohligining ijodiy tasavvuri (yaxshi, rang-barang improvizatsiya) bilan birgalikda muvofiqligi dars sifatini oshiradi. Muayyan metr, temp, chizma harakatning texnik mohiyatini ochib beradi va ta'kidlaydi: turli yo'llar bilan uyg'unlashgan ohang harakatlarning hissiy bo'yog'ini yaratadi, harakatlarni musiqaga bo'ysundiradi va darsning musiqiy boyligini ta'minlaydi. Agar kompozitsiyada musiqaga bo'ysunsak, uning mazmuni va shaklini etkazsak, darsda buning aksi sodir bo'ladi: musiqa o'z shaklidagi harakatga bo'ysunishi kerak. Darsning barcha kombinatsiyalari musiqiy iborani (soat kvadrati) hisobga olgan holda tuzilishi kerak, u bilan boshlanadi va tugaydi. Musiqiy iboralar kichik va katta bo‘lishi mumkin: to‘rt o‘lchovli, sakkiz, o‘n olti, o‘ttiz ikki va hokazo.Kundalik mashg‘ulot jarayonida pianinochi kuy-qo‘shiqchi dars qurilishida va o‘quvchilarning musiqiy tarbiyasida ijodiy ishtirok etadi, musiqa adabiyotini mahorat bilan tanlaydi. murabbiyning vazifasi o'qituvchining tayyor musiqiy shaklini talab qiladigan holatlar. Pianinochining kasbiy tayyorgarligi, o'z vaqtida improvizatsiyaga o'tish qobiliyati juda muhimdir.

Improvizatsiya musiqasi murabbiy-o'qituvchi tomonidan berilgan kombinatsiya qolipiga qat'iy rioya qilishi, harakatlarning tabiatiga mos keladigan ma'lum bir ritmik naqshga ega bo'lishi kerak.

vaqt imzosi

Vaqt belgisi (m / r) bir o'lchovda urish sonini aniqlaydi. Xoreografiya m / r bilan musiqadan foydalanadi. 2/4; 3/4; 4/4; kamroq tez-tez 6/8.

M / r 2/4 "bir" - "ikki" hisobiga to'g'ri keladi va harakatlarning ko'proq kasr bo'linishi bilan "bir" - "ikki" - "uch" yoki "bir" - "va" - "ikki" - "va".

M / r 3/4 "bir" - "ikki" - "uch" yoki "bir" - "va" - "ikki" - "va" - "uch" - "va" deb hisoblanishi kerak.

Shunday qilib, ikki zarbali musiqiy asarlarda har bir iborada 8 ta hisob mavjud. Uch marta - 12, to'rtta - 4 ta hisobdan iborat tsikllarda 16 ta hisob. Musiqiy asarlarning qurilishini hisobga olgan holda, individual mashqlar va o'quv kombinatsiyalarining davomiyligi 2, 4, 6, 8, 16, 32 hisoblar bo'lishi mumkin va uzoqroq muddatda - 32 ga (ba'zi hollarda - 16) ko'paytirilishi mumkin. Uch zarbali o'lchagichning musiqasiga ko'ra bajariladigan mashqlarning davomiyligi 3, 6, 12, 24, 48 sanab, uzoqroq muddatda - 48 ga ko'paytirilishi mumkin.

Muvaffaqiyatli xoreografiya darsi uchun mutanosiblik hissi va badiiy didga ega bo'lgan hamrohlikchi - pianinochining mahorati katta ahamiyatga ega. U o'quv vazifalariga to'liq mos keladigan va shu bilan birga mavhum, monoton va ibtidoiy bo'lgan asarlarni tanlay olishi kerak. Musiqiy asarlarni tanlashning umumiy qonunlari - bu raqs, obrazlilik, optimistik xarakter va ohangning to'liqligi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» Л.-М, «Искусство» 2008.

2. Звёздочкин В.А .«Классический танец» Ростов - на Дону, 2003.

3. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». С-П 2009

4. Александрова Н.А. « Классический танец для начинающих»СПБ : Лань 2009

5. Костровицкая В.С.«Классический танец. Слитные движения. Руки».

СПБ : Лань 2009

6. Ваганова А.Я.«Основы классического танца» Л. 2009