***«Постановка на пуанты как методическая задача преподавателя хореографических дисциплин»***

***Бухаревская Джаванна Эсса- Бокари***

***преподаватель хореографических дисциплин***

***отделения хореографии***

***ОГАПОУ «ГКСКТИИ»***

Классический танец – это моя жизнь. Знания полученные в хореографическом училище и профессиональная работа в театрах, позволили мне прийти к полному осознанию того, чем я буду заниматься в дальнейшем, а именно - педагогической деятельностью. Личный профессиональный опыт (как педагога), дал мне понять, что методическая и практическая работы, это одно целое: без одного не существует другого и наоборот.

Столкнувшись с работой в средне профессиональном учебном заведении («ГКСКТИ»), я увидела, что обучить классическому танцу, а в частности и поставить на пуанты, можно не только маленьких детей (профессиональное хореографическое училище), но и подростков порой не имеющий выдающихся физических данных, c учётом того, сто методика постановки на пуанты едина для всех.

Во всех профессиональных хореографических заведениях (хореографических училищах) занятия хореографией проводятся ежедневно, и цикл обучения составляет восемь лет. Постановка на пуанты начинают уже на первом году обучения. Некоторые педагоги, чувствуя способности набора, делают это уже через 2-3 месяца, но в основном это происходит во II полугодие. Для того чтобы начать работу на пуантах, нужно в первую очередь «поставить» учениц «на ноги»; т.е. заняться постановкой корпуса.

Что это значит? Поставленный корпус - это прежде всего прочувствованное равновесие, понимание предельно выворотных ног, опущенного таза без «оседания корпуса» на ноги и крепко поставленная спина, и вся эта работа начинается со стопы.

Стопа, для танцовщика, является самой важной опорой для всего механизма его тела. От её состояния зависит успех будущего танцовщика, потому что это главный его рабочий инструмент.

А как же быть с теми, кто решил связать свою жизнь с балетом не с 10 лет, а с 18-20? Для взрослой, уже сформированной стопы (конечно если посмотреть с физиологической точки зрения) более безопасно занятие на пуантах, чем для десятилетнего ребёнка, но для этого нужно понять, может ли человек в принципе стоять на пуантах.

Как же можно это выяснить? Нужно попросить вытянуть стопу «носок» и нога должна образовать прямую -180гр. – линию от колена через суставы голеностопа и вниз, через пальцы ноги. У некоторых это присутствует от природы, а вот кому-то придётся усердно поработать, чтобы этого добиться. А многим вообще противопоказанно заниматься пуантами, в связи с многочисленными физическими недостатками, не совместимыми с требованиями к физическим данным для занятием классическим танцем (обширный лордоз, плоскостопие, отсутствие выворотности).

О пуантах.

Вся методика постановки на пуанты, начинается с укрепления стопы и всего «голеностопного» сустава. Для этого существуют определённые упражнения. Но прежде чем надеть пуанты на ноги, их нужно подготовить.

Пуанты существуют более 200 лет и стали одним из символов классического балета. Залог хорошей работы - это удачно выбранные и хорошо подготовленные пуанты.

Это не обычная обувь, которую померил - удобно и пошёл. При выборе пуантных туфель нужно проверить полноту, жёсткость, закрытость и подошву.

Самыми известными брендами являются:

Русский Балет, Sansha, Grishko, Bloch, Gaynor, Minden, R-class. Так вот выбор удобной модели, это ещё не всё, нужно подготовить их и для этого есть несколько способов.

Ранее пуанты «разбивались» т.к. «коробочка» состоящая из жёсткого клея и гипса, натирала танцовщицам пальцы до крови.

Теперь «коробочку» пуантов делают из специального клея принимающего форму стопы. Их можно слегка размять руками. Ну и обязательно обговоренным методом пришить ленточки, желательно атласные, и резинки, на задней части туфель для лучшего удержания пуантов на ноге. Резинка должна быть достаточно длинной, для того, чтобы идти от пятки, охватить щиколотку и достать до пятки с другой стороны. Ленточки следует пришивать со внутренней стороны пуантов. В связанном виде ленты не должны топорщится, если это происходит, нужно поправить их положение .

Методика.

В положении на пальцах, стопа относительно пола находится в вертикальном положении, пальцы ног при этом не должны «крючиться» (не подгибаться). Подъём и колени вытянутые, подъём и колени составляют одну прямую линию. При переходе на пальцах с одной ноги на другую следует помнить, что вставать (по ощущению) необходимо «сверху на вертикально построенную ось» (а не довить телом на ногу, вставая на неё снизу вверх т.е. с тяжёлым посаженным телом). При этом увеличивается выворотность ноги, на которую встаёт ученица.

Обучающему педагогу необходимо требовать от учениц, в уже подготовленных упражнениях:

1. Правильного положения стоп без завалов вперёд или назад;
2. Подтянутость поясницы чтобы корпус «не сидел» на ногах;
3. Не довить пуанты телом, всей его тяжестью, а управлять движением как бы «стоя над ногами»;
4. При подъёме на пуанты помогать себе пружинистым толчком пяток;
5. При спусках с пальцевых туфель не «падать» на пятки, не распускать стопы, а переходить на всю стопу через полу пальцы, сдерживая внутренние мышцы ног, мягко, плавно, сдерживая пятки , не нарушая подтянутости поясницы.

Программа школы классического танца предусматривает различные способы владения пуантовой техникой:

а) Подъёмы на пальцы двух и одной ноги во всех позициях и позах из плие и на вытянутых ногах.

б) передвижение или переступания на двух ногах;

в) умение прыгать на пальцах двух ног или на одной ноге;

г) умение поворачиваться на двух ногах и вращаться на одной ноге.

Существуют приёмы методические подъёмы и вхождения на пальцы:

а) с шага;

б) из плие;

в) вскоком;

г) с проскоком (в продвижении);

д) с броска работающей ноги;

е) с различных движений работающей ноги и различных поз.

Передвижение, перемещение, переступание на пальцах обычно происходит на месте, в беге, в повороте. По характеру передвижения могут быть медленными, плавными, резкими, быстрыми, стаккатированными. Общие требования к пальцевой технике:

* лёгкость и подтянутость корпуса при подъёмах и спусках с пальцев;
* крепость выворотных ног и бёдер;
* сдержанность внутренних мышц ног;
* нога снимается с пола фликом - мазком (работающая) и попадает в позу сильной стопой в заданную позу.