

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Еткульская детская школа искусств

Уряшева Т. В.

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Методическое пособие для преподавателей

Еткуль, 2010

Уряшева Т.В.

Основы классического танца. Методическое пособие для преподавателей.
Еткуль, 2010

В пособии предлагается методический комплекс по предмету «Основы классического танца», разработанный на основе Примерных учебных планов и программ Министерства культуры РФ от 23.12.96г. № 01-226/16-12. для образовательной программы, рассчитанной на 7 лет обучения.

Методическое пособие предмета включает в себя: введение, предметное содержание и значение управления процессом обучения классическому танцу, построение уроков классического танца, последовательность выполнения упражнений экзерсиса, изучение простейших элементов классического танца, позиции ног, рук, заключение, литературу. Методическое пособие предназначено для преподавателей ДШИ.

Утверждено на методическом совете МОУ ДОД Еткульской детской школы искусств 16.12.2010.

Рецензенты:

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие для преподавателей

«Основы классического танца»

Автор: Уряшева Т. В. (Еткульская детская школа искусств)

Термином «Классический танец» пользуется весь балетный мир, который обозначает определенный вид хореографической пластики.

Классический танец – это четко выработанная система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращает его в чуткий инструмент, послушный воле педагога и самого учащегося.

Методическое пособие Уряшевой Т. В. «Основы классического танца» разработана на основе примерных учебных планов и программ МК РФ и утверждено на методическом совете МОУ ДОД Еткульская детская школа искусств от 16.12. 2010 г.

Методическое пособие состоит введения, трех глав, заключения и списка литературы (9 источников).

Актуальностью методического пособия является освоение азбуки классического танца в течение 3 лет обучения хореографии.

В первой главе «Построение уроков классического танца» грамотно выстроено логическая последовательность изучения движений *exercice* у станка, на середине зала, *adagio* и *allegro*.

Во второй главе «Изучение простейших элементов классического танца», уделяется подробному описанию позиций ног, рук и участие рук в *exercice*, также значение понятий *epaulement*, *aplomb*, *en dehors* et *en dedans*.

В третьей главе «Изучение экзерсиса у станка» дано описание некоторых движений *exercice* у станка.

Автор в пособии не отметил методику русской школы классического танца, труды выдающихся ученых как А. Я. Вагановой, Н. Тарасова, Л. Сахаровой, Т. Б. Нарской, И. Г. Есаулова и т.д.

В данном издании отсутствует описание остальных движений *exercice* у станка как *battement fondu*, *battement frappe* и т.д. Автор не использовал новую литературу.

Необходимо включить в методическое пособие словарь понятий и терминологии классического танца.

В целом данное пособие является творчески выполненной работой и отвечает требованиям примерных учебных планов и программ МК РФ и рекомендуется к печати.

Рецензент:



старший преподаватель кафедры
теории и методики танцевальных
видов спорта и педагогик балета
Уральского государственного
университета физической культуры,
кандидат культурологии
В. К. Биче-оол



Оглавление

Ведение.....	2
I. Глава : Построение уроков классического танца.	
1.1. Значение и последовательность экзерсиса.....	3
1.2. Экзерсис у палки.....	4
1.3. Экзерсис на середине зала.....	6
1.4. Adagio.....	6
1.5. Allegro.....	7
II. Глава : Изучение простейших элементов классического танца.	
2.1. Позиции ног.....	9
а) Изучение позиций ног.....	9
2.2. Позиции рук.....	12
а) Переход из одной позиции в другую.....	14
б) Участие рук в экзерсисе.....	15
2.3. Epaulement.....	16
2.4. Устойчивость (aplomb).....	16
2.5. Понятие en dehors и en dedans.....	17
III. Глава: Изучение экзерсиса у станка.	
3.1. Plie.....	18
3.2. Demi plie.....	19
3.3. Grand plie.....	19
3.4. Battement tendu.....	20
3.5. Battement tendu simple.....	20
3.6. Battement tendu demi plie.....	23
3.7. Double battement tendu.....	23
3.8. Battement tendu jete.....	24
3.9. Battement tendu jete pointe.....	25
3.10. Rond de jambe.....	26
3.11. Rond de jambe par terre.....	26
Заключение.....	29
Литература.....	30

Введение

Классический танец является вечным предметом обсуждения, а порой и полемика в среде педагогов хореографии. Нужен ли на уроке классический экзерсис? Да. Нужен. Потому что веками отработанная и проверенная почти трёхсотлетней жизнью балетного театра система занятий у станка и на середине зала, ежедневный тренинг балетного актёра, наилучшим образом готовит его к выполнению любых балетмейстерских заданий. Но вопрос в том, как пользоваться этой традиционной системой, какие её элементы брать на вооружение, какие звенья классического урока заимствовать для занятий с детьми?

Главная задача педагога в первые годы обучения классическому танцу заключается в том, чтобы наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой, развить у учеников интерес к классическому танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца. Необходимо также развивать у учеников сознательное отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание в том или ином упражнении.

Актуальность методического пособия, обусловлена тем что, важной задачей первых лет обучения хореографии является освоение азбуки классического танца.

Ребёнок, который занимается хореографией в школе по два - три раза в неделю по часу, естественно, не может и не должен сталкиваться с заданиями в объёме хореографического училища. Необходимо отобрать лишь те элементы балетного урока, которые ребёнку по силам и помогают выработать устойчивость, координацию и музыкальность. Вот почему нужны обязательные занятия у станка, но в правильной пропорции по отношению ко всему уроку, особенно для младших и средних классов.

Экзерсис, усвоение позиций, требуют долгого времени, если пренебрегать «мелочами», дети никогда по-настоящему не усвоят упражнения, и время будет израсходовано безрезультатно.

I. Глава: Построение уроков классического танца.

1.1. Значение и последовательность экзерсиса.

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе равносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie (приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий артист балета приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следует adagio и allegro. Навыки приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой, основанной на строгих методических правилах.

Нагрузку во время урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить, так как всякая физическая нагрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логичное сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

В первом классе экзерсис у палки и на середине зала выполняется на всей ступне. Во втором классе в экзерсис у палки вводят подъем на полупальцы, при этом первая половина упражнения выполняется на всей ступне, вторая- на полупальцах, позже полностью на полупальцах.

В третьем и последующих классах экзерсис у палки и на середине зала выполняется полностью на полупальцах. Маленькое и большое adagio- также с максимальным применением подъема на полупальцы.

В младших классах рекомендуется подъем на низкие полупальцы, что делает большую возможность сохранять выворотность (еще не достаточно разработанную и закрепленную), за заключением preparation к турам и турам sur le cou – de – pied, выполняемых всегда на высоких полупальцах.

В средних и старших классах экзерсис у палки, на середине зала и adagio можно выполнять на высоких полупальцах, при этом необходимо следить за выворотностью ног. У учащихся с молывыворотными ногами следует ограниченно использовать подъем на высокие полупальцы.

На высоких полупальцах значительно труднее сохранять выворотность опорной

ноги, но при тренировки необходимо вводить их, так как ахиллово сухожилие, икроножная, ягодичная и треглавая (бедренная) активнее включается в работу; сильнее развивается и укрепляется свод ступни, нога приобретает красивую законченную линию в больших позах, *tours*, *pirouettes*, *tours chaines* и в других движениях.

1.2. Экзерсис у палки.

Первое упражнение – *plie* во всех позициях. В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело танцовщика подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), и поэтому рационально начинать урок с приседаний.

Второе упражнение – *battements tendus*, соединенные с *battements jetes*, - в котором приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

Battements tendus jetes органически связаны с *battements tendus*, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения, по сравнению с *battements tendus*, ускоряется в два раза.

Третье упражнение - *ronds de jambe par terre* (в средних и старших классах соединяются с большими *ronds de jamb jetes*).

Grand rond de jamb jete – это усложненное продолжение *ronds de jambe par terre*, исполняемое энергичным броском ноги на 90 градусов.

Оба эти движения, наиболее эффективны во всем экзерсисе, выполняют общие (но различные по степени сложности) функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

В заключение комбинаций *ronds de jambe* исполняются *port de bras*, подготавливающие корпус и руки для следующих упражнений, где их участие становится шире и активнее, так как движения усложняются, вводятся *tours* и повороты.

Четвертое упражнение- *battements fondus*. Это первое упражнение, в котором опорная нога поднимается на полупальцы, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе.

Fondus вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

К *battements fondus* присоединяются *frappes* и *doubles frappes*, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро

(контрастно) переключаться с мягких плавных движений на резкие (стаккато).

Пятое упражнение - ronds de jambe en l'air, разрабатывающие подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность.

Ronds de jamb en l'air – круговые движения ноги в воздухе на высоте 45 градусов - могут комбинироваться с tours sur le cou-de-pied и petits battements sur le cou-de-pied. Здесь также происходит переключение работы мышц и связок. Рекомендуется исполнять ronds de jambe en l'air и на 90 градусов; оно вырабатывает силу бедра и подготавливает ногу к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте.

Шестое упражнение - petits battements sur le cou-de-pied – вырабатывает быстрое, свободное владение нижней частью ноги (от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части. С battements sur le cou-de-pied можно комбинировать tours и повороты.

Седьмое упражнение battements developpes. Это самое трудное движение экзерсиса; оно выполняется на 90 градусов и выше и требует всесторонней подготовки.

Developpes развивает шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте. Developpes подготавливают тело к сложным adagio на середине зала, а так же к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкого полуприсядания после прыжка.

Восьмое упражнение, завершающее экзерсис, - grand battements jetes (большие батманы).

Они развивают шаг значительно активнее, чем developpes: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Подводя итог экзерсису у палки, мы видим, что каждое упражнение вносит в работу мышц, тазобедренного коленного суставов новое дополнение: вводится подъем на полупальцы, комбинации становятся более сложными, в ряде движений ускоряется темп (например: ronds de jambe en l'air, petits battements sur le cou-de-pied и т.п сначала исполняются четвертями, затем на восьмые и шестнадцатые доли).

Большая нагрузка падает в экзерсисе и на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела.

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключение моментов, когда его наклона, перегиба или поворота требует комбинация.

В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Постановка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на II позиции.

Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки.

1.3. Экзерсис на середине зала

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги – основные условия для овладения устойчивостью.

Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой – либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

В первом классе экзерсис на середине зала идет строго в последовательном программном порядке и исполняется полностью. Во – в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes.

В третьем классе к plie в позициях прибавляются demi rond de jambe developpes . и большие позы.

С четвертого класса перед экзерсисом рекомендуется делать несложное по форме маленькое adagio (не более восьми тактов по 4/4), соединяя его в комбинации с battements tendus и jetes и заканчивая маленькими tours sur le cou-de-pied.

В средних и старших классах количество упражнений можно сокращать за счет соединения движений. Комбинации становятся сложнее и разнообразнее.

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать battements tendus, jetes, fondus и большие battements.

Rond de jambe par terre, rond de jambe en l air, battements frappes и petits battements sur le cou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

1.4. Adagio

Танцевальную фразу, состоящую из различных видов developpe, медленных поворотов в позах (tours lent), port de bras, всевозможные renverse, grand fouette, tours sur le cou-de-pied и tours в больших позах, принято называть adagio.

Движения adagio изучаются постепенно. В младших классах adagio состоит из простейших форм releve lend на 90 градусов, developpe, port de bras, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне.

В средних классах adagio усложняется поворотами в больших позах; длительной устойчивостью полупальцах в позах 90 градусов, preparation к tours и tours в больших позах; tours sur le cou-de-pied, переходами из позы в позу и т. п. Темп adagio, по сравнению с младшими классами, несколько ускоряется.

В старших классах понятие *adagio* приобретает условный характер, так как оно может исполняться не только в умеренном темпе, но и в ускоренном и отличается в построении тем, что в него включается больше вращательных движений, *tours*, *renverse*, *fouette* и некоторые прыжки.

Это уже не типичное *adagio*: ускоренный темп и динамичность приближают его к *allegro*, подготавливают тело к *pas allegro*. Значение *adagio* чрезвычайно велико: оно объединяет ряд движений в одно гармоничное целое, развивает и укрепляет правильную форму движений классического танца.

Если в младших и средних классах *adagio* вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом (при переходе из позы в позу) и плавные выразительные движения рук, то в старших классах использование в *adagio* технических трудных движений, исполняемых, как правило, на полупальцах, их сложное и разнообразное сочетание, подводит итог всесторонней технической подготовке.

В мужском техническом танце, в противоположность женскому, *adagio* как танцевальная форма не встречается, но его изучение одинаково необходимо как в женском, так и в мужском классе, потому что оно неразрывно связано с прыжками, в первую очередь с большими, и придает им правильную форму.

Из всех разделов урока *adagio* включает в себя наибольшее количество разнородных движений и представляет особую трудность для правильного музыкально – хореографического построения. Маленькое *adagio* строится на музыкальную фразу не менее чем на четыре такта по 4/4 или на восемь и двенадцать тактов. Большое – от двенадцати до шестнадцати тактов. Для построения *adagio* нужны четкий метр, ритм, темп и соблюдение тактов квадратности.

Сильные движения (*tours* в больших позах, *grand fouette*, *renverse*, *tours sur le cou-de-pied* и ряд других движений, которые в следует выделить) начинаются на сильные доли такта, на первую или третью четверти четырехдольного размера. При других музыкальных размерах также на сильные доли. Если перечисленные движения падают на слабые доли такта (вторые и четвертые четверти), они нарушают единство музыкально – хореографического построения.

На слабые доли должны падать, главным образом, связующие и вспомогательные движения: *pas de bourree*, все виды *pas de passe* и т. п.

1.5. Allegro

Прыжки – самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и

коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра. Самое же главное – уметь в момент ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на *demi – plie*.

В первом классе, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось выше, приобретает постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т.д., после чего отталкивания от пола с *plie* сохранить одновременность броска работающей начинается работа над прыжками.

Лицом к палке разучиваются прыжки на I, II и V позициях (*temps leve*). Далее следуют *changement de pieds*, *echappe*, *assemble* и *jete* и т.д. Каждый новый прыжок изучается лицом к палке не более двух недель, затем он исполняется на середине зала.

Во всех классах первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающие ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенный; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.

Дальше следуют технические трудные большие прыжки: *saut de basque*, *cabriole* и т.д. (в старших мужских классах они усложняются заносками, двойными поворотами и *tours* в воздухе). Затем исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками.

Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и , естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков.

II. Глава : Изучение простейших элементов классического танца.

2.1. Позиции ног

Пять выворотных позиций ног – основные положения при исполнении движений в классическом танце.

Первая позиция: ступни развернуты носками в стороны по одной прямой линии, выворотно, пятки соединены.

Вторая позиция: ступни так же развернуты по одной прямой, но пятки стоят одна от другой на расстоянии длинны ступни.

Третья позиция: ступни стоят одна перед другой, пятка одной ноги плотно примыкает к середине ступни другой.

Четвертая позиция: ступни ног стоят параллельно одна против другой на расстоянии длинны ступни. Носок одной ноги приходится против пятки другой.

Пятая позиция: ступни стоят выворотно, одна перед другой, и плотно примыкают друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой.

а) Изучение позиции ног

1. Первоначальное изучение позиций ног происходит лицом к палке в течение примерно двух недель.

Встать к палке лицом, поставить ноги пятками вместе, слегка раздвинуть (не выворотно). Мышцы ног напряжены, колени вытянуты, кисти рук находятся на поверхности палки, напротив плеч, и не обхватывают палку, а свободно лежат на ней (большой палец, присоединенный к остальным, также лежит на поверхности палки). Пальцы соприкасаются между собой. Локти свободно опущены и находятся несколько впереди корпуса против кистей рук. Голова держится прямо. Взгляд направлен вперед. Корпус поставлен вертикально, желудок подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены, плечи опущены, грудная клетка раскрыта. Лопатки не сжимаются, а находятся в спокойном состоянии.

Подготовив правильное положение всей фигуры, встать в I позицию. Для этого, не сдвигая пятку и не отделяя ее от пола, отвести назад до выворотного положения ступню правой ноги.

Вслед за этим развернуть и левую ступню так, чтобы обе ступни образовали прямую линию. Центр тяжести корпуса распределяется равномерно на обеих ногах.

Переходя из I позиции на II, правую, работающую, I ногу с вытянутым подъемом и пальцами отвести в сторону по прямой линии, одновременно передав центр тяжести корпуса на левую опорную ногу, которая в момент движения остается неподвижной

и выворотной. При опускании пятки работающей ноги на пол на II позицию центр тяжести корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Руки легко скользят по палке и перемещаются, положение кистей против плеч сохраняется.

Переходя в III позицию, вытянуть подъем и пальцы правой ноги, передать центр тяжести корпуса на левую ногу и продвинуть кисти рук по палке, положив их против плеч. Рабочая нога по прямой линии движется к опорной. Поставив ноги в III позицию (пятка одной плотно прижата к середине стопы к другой), передать центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги.

После усвоения III позиции изучается V позиция (также лицом к палке); с IV позицией, как самой трудной, знакомятся в последнюю очередь, причем только тогда, когда усвоены I, II, III и V позиции лицом к палке и учащиеся продолжают их изучение, держась за палку одной рукой.

Для перехода из III позиции в V, нужно передать центр тяжести корпуса на левую опорную ногу, отвести работающую правую с вытянутыми подъемом и пальцами вперед так, чтобы носок работающей ноги пришелся против пятки опорной. Затем работающая нога возвращается к опорной и ставится в V позицию. Тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги.

Исполнив лицом к палке I, II, III и V позиции с правой ноги, повторить их с левой.

Ознакомив учащихся с позициями и с переменой ног в позициях, следует ввести в упражнение музыкальное сопровождение. Темп медленный. В каждой позиции стоят четыре такта по 4/4 или восемь тактов по 2/4. В дальнейшем такое количество тактов потребуется и для приседаний во всех позициях. Перемена ноги на следующую позицию происходит на вступительный такт 4/4.

На первую четверть нога с вытянутым подъемом и пальцами отводится в нужном направлении; на вторую четверть выдерживается в вытянутом положении; на третью четверть ставится в позицию; на четвертую положение сохраняется.

В дальнейшем, на приседаниях, перемена ноги в позициях делается слитно. Отведение работающей ноги в сторону и возвращение в исходную позицию происходит на последнюю восьмую такта 4/4. Таким образом, сохраняется целостность музыкально – хореографической фразы.

После усвоения позиций ног изучаются подготовительное положение и позиции рук. Дальнейшее движение ног по позициям сопровождаются движениями рук.

2. Дальнейшее изучение позиций ног происходит боком к палке. Учащиеся левой рукой берутся за палку, слегка обхватывают ее пальцами (большой палец обхватывает палку с низу, остальные сверху). Локоть согнутой левой руки свободно опущен и находится немного впереди корпуса. Правая рука остается в подготовительном положении. Голова повернута к правому плечу.

Ступни ног поочередно разворачиваются в I позицию.

Изучение следующих позиций ног и переходу из одной позиции в другую предшествует preparation (подготовительные движения руки и головы). Вводится музыкальное сопровождение. Счет 4/4. На первую и вторую четверти рука поднимается в I позицию, на третью и четвертую открывается на II позицию. Затем в начале музыкальной фразы на протяжении первого такта рука со II позиции опускается вниз, в подготовительное положение. Движение повторяется два раза.

Далее следуют II, III, IV, и V позиции, также сопровождаемые движениями руки и головы. При перемене позиций ног рука остается на II позиции, голова повернута в сторону руки, взгляд направлен в кисть.

Отведение в сторону и приведение в исходное положение работающей ноги и перемещение центра тяжести тела на опорную ногу при переходе во II вторую и из II позиции в III такое же, как и при изучении позиций ног, лицом к палке.

Переходя из III позиции в IV, следует передать тяжесть корпуса на левую ногу, правую перевести вперед, вытянув подъем и пальцы. Носок работающей ноги должен быть напротив пятки опорной. Опуская пятку на пол, отвести носок назад. Таким образом, ступня примет выворотное положение параллельно левой ноге. В момент разворачивания ступни работающая нога в верхней части (в бедре) слегка подтягивается к опорной и занимает положение IV позиции. При опускании пятки на пол корпус подается вперед, и его тяжесть распределяется на обе ноги.

Переходя из IV позиции в V, вытянуть подъем и пальцы правой ноги, свободно продвинув носок вперед, и передать тяжесть корпуса на левую ногу. Правая нога движется к левой (ступня постепенно принимает выворотное положение) и ставится в V позицию.

По окончании упражнений рука опускается в подготовительное положение (на заключительный такт 4/4). Исполнив упражнения с правой ноги, проделать их с левой.

Общие замечания. Ступни ног, поставленные в позицию, не должны опираться на большей палец или мизинец.

При перемене ног и стоя в позициях необходимо сохранять правильное положение всей фигуры: рук, корпуса, головы. Ступню с выворотной пяткой следует вести, не отделяя носка от пола: предварительно надо слегка нажать пяткой на пол, но этот нажим не должен препятствовать свободному скольжению ступни по поверхности пола. Сначала скользит вся ступня, затем вытягиваются подъем и пальцы.

При возвращении работающей ноги к опорной, носок скользит, не отрываясь от пола, затем мягко сгибается подъем, опускается пятка, и вся ступня, коснувшись пола, завершает скользящее движение.

2.2 Позиции рук. Изучение позиций рук.

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств артистов балета. Они придают законченный рисунок различными позами. Кроме того, руки должны помогать при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных, на полу и в воздухе, а также в трудных прыжках, где они оказывают активную помощь корпусу и ногам.

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце.

Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз перед корпусом и на всем протяжении не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, несколько согнуты, образуют овал. Кисти рук и пальцы также закруглены, ладони направлены вверх. Кисти почти соприкасаются: расстояние между ними равно примерно двум пальцам. Пальцы сгруппированы; большой палец направлен к выдвинутому впереди среднему, но не соприкасается с ним.

Плечи в подготовительном положении и во всех позициях должны быть опущены вниз, нельзя выдвигать их, отводить назад или поднимать вверх.

Некоторые преподаватели – хореографы выделяют семь позиций рук. Считаем это не убедительным, так как три позиции, принятые в Ленинградском хореографическом училище, развивают основные направления рук и успешно выполняют задачу их постановки.

Первая позиция дает направления рукам вперед, вторая – направление в сторону, третья – направление вверх. Другие положения рук нет основания считать позициями, так как они состоят из комбинаций трех основных позиций и изучаются без специального обозначения, путем наглядного показа преподавателем.

Первая позиция: руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, немного согнуты в локтях и запястьях, образуя овал, как и в подготовительном положении. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены (следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед). Кисти приближены друг к другу. Расстояние между пальцами и их положение такое же, как и в подготовительном положении.

Принятая для I позиции высота рук на уровне диафрагмы совсем не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц верхней части руки (от плеча до локтя), что важно для *pirouettes*, *tours* в воздухе, *tours chainés* и многих других движений, где руки фиксируют I позицию во время вращения. В больших прыжках I позиция является своего рода трамплином перед раскрытием

рук в какое – либо положение и помогает подтягивать корпус в момент взлета. Если руки подняты выше принятого уровня, они не могут помочь корпусу, и теряют активность. Незначительное отклонение от уровня рук в I позиции допускается только в сторону понижения, но не повышения.

Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

Вторая позиция: руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю. Положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции. Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч.

Во время упражнений нужно тщательно соблюдать правильность положения рук, уровень которых поддерживается мышцами плеча и предплечья. Плечи не должны подниматься.

Руки, поднятые на уровень плеч, сохраняют правильное горизонтальное положение. Если их поднять выше этого уровня, неизбежно поднимутся плечи. Если же плечи удерживать на месте, а руки поднимать выше уровня плеч, невозможно сохранить правильную линию: обязательно будут опускаться локти.

Руки, опущены несколько ниже уровня плеч, могут и не нарушать правильной линии, но они будут казаться пассивными.

Третья позиция: руки подняты вверх и образуют овал над головой. Кисти сближены, как в подготовительном положении и в I позиции. Ладони обращены вниз. Положение пальцев прежнее. Преподавателю нужно следить за тем, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались.

Руки не должны быть над головой, тем более не допустимо, чтобы руки заходили за голову. Они должны быть над головой, тем более недопустимо, чтобы руки не заходили за голову. Они должны быть слегка впереди головы, что является обязательным (особенно для мужчин), так как при отведении рук назад развитые плечевые мышцы поднимаются, и создается впечатление поднятых плеч, а в профильном положении фигуры лицо закрывается руками.

Правильность положения рук в III позиции можно проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть вверх; если видны мизинцы, значит, III позиция установлена правильно; если же видны все пальцы, руки следует отвести немного назад, чтобы были видны только мизинцы. Если мизинцев не видно, значит, руки зашли назад слишком далеко и их следует подвинуть вперед. Такую проверку надо проводить до тех пор, пока ученики не овладеют навыком правильно определять положение рук в III позиции по зеркалу и по ощущению.

Прочие положения рук. Помимо трех перечисленных позиций, в учебной работе и в

сценическом танце имеются промежуточные положения рук или, как их называют, полпозиции. Например, между подготовительным положением и I позицией (примерно на уровне пояса) впереди и в сторону, между II и III позициями в закругленном или вытянутом положении.

Положения рук в arabesques совсем иное, чем в позициях или в позах с закругленной линией. В arabesques обе руки вытянуты свободно, без напряжения. Ладони обращены вниз. Кисти и пальцы продолжают прямую линию рук. Пальцы сгруппированы: большие приближены к средним. Такое же положение рук сохраняется и в других позах, например в attitude allonge и т.д.

а) Переход рук из одной позиции в другую.

Изучение позиций рук происходит на середине зала в следующем порядке: из подготовительного положения руки поднимаются в I позицию, затем переходят в III и, раскрываясь, опускаются во II, после чего заканчивают движение в исходное положение.

Такая последовательность наиболее логична для изучения позиций в движении.

Первоначальное изучение происходит в медленном темпе, с фиксацией положения рук в каждой позиции. Если исполнение идет на $3/4$, то на первый такт руки поднимаются в I позицию, на второй такт выдерживаются в позиции и т.д.

В развитии мягкости и выразительности рук важную роль играют кисти. Они делают руки живыми и «говорящими». При поднимании и опускании рук, при их переходе на позиции, полпозиции и в различные комбинации движение начинается от кисти. Особенно активным движение кистей должно быть при раскрытии рук через I позицию на II и из III позиции на II. При этом овальная линия несколько распрямляется, что делает руки выразительными.

Наиболее тщательно нужно тренировать переход рук из III позиции на II и со II позиции. Опуская руки в подготовительное положение, надо следить, чтобы, по мере раскрытия рук из III позиции на II, кисти не поворачивались ладонями вверх, а постепенно раскрывались ладонями к зрителю. При этом локти не опускаются, а поддерживают ровную линию закругленных рук.

Опуская руки из II позиции в подготовительное положение, надо слегка приподнять их, одновременно несколько вскинув вверх кисти, которые в этот момент разворачиваются ладонями вниз. Овальная линия немного распрямляется. При опускании рук кисти отстают и на ходу постепенно закругляют линию.

Учебное поднимание рук во II позицию происходит через I. Поднимание в III позицию может происходить из I и II позиций. Опускание рук из III позиции в подготовительное положение происходит через II позицию. Из III позиции на II руки могут опускаться сразу вниз, но могут проходить и через I позицию.

б) Участие рук в экзерсисе.

В статичном положении или в прыжке, в момент фиксации позы, руки сохраняют четкость линии. При движении одной или двух рук нужно следить, чтобы они не заходили за линию центра фигуры, когда находиться впереди, корпуса или перед головой.

В упражнениях у палки, руки, как правило, сохраняют постоянное положение: одна из II позиции, другая на полке. II позиция наиболее удобна и полезна в работе, поэтому она применяется как основная (особенно в младших классах). При исполнении упражнений на середине зала, на полупальцах, руки, открытые на II позицию, помогают сохранять устойчивость.

Многие упражнения у палки и на середине зала начинаются с предварительного открывания рук в позицию (чаще всего во II) и комбинированные положения. Это является подготовкой к упражнению – *preparation*.

Вначале поднимается в I позицию рука, затем нога из исходной позиции (I и V) одновременно с рукой открывается на II позицию. Для некоторых упражнений в *preparation* рука и нога начинают движение вместе (например, *preparation перед ronds de jambe par terre*).

В первом классе в первом полугодии *preparation* выполняется на вступительный такт 4/4. На первую и вторую четверти рука поднимается в I позицию, на третью и четвертую четверти отводится на II позицию.

Во втором полугодии и в следующих классах одна или обе руки перед упражнением поднимается в требуемую позицию на затакт на 2/4, исполняемые аккордами. В момент поднимания руки в I позицию голова поворачивается прямо, взгляд сопровождает кисть. Дальше голова слегка склоняется к плечу, противоположному поднятой руке, затем вместе с движением руки поворачивается в сторону руки, открываемой на II позицию. Взгляд сопровождает кисть.

После упражнения руки опускаются в подготовительное положение на заключительный такт 4\4 (в старших классах – на два заключительных аккорда)

В ряде упражнений у палки и на середине зала (например *battements developpes* и *fondus* и т.д) для развития координации движения рук и ног одна или обе руки могут начать движение одновременно с ногами на начало музыкальной фразы и также одновременно закончит его на конец музыкальной фразы.

Положение головы и выражение лица имеют в танце большое значение. Без наклонов головы, без ее поворота ни одна поза не имеет законченного вида. Выразительность лица и глаз одухотворяет позы.

Положения головы, ее наклоны и повороты изучаются уже с первого года обучения. Движения головы вводятся постепенно, сперва в *preparation* (при открывании рук на II позицию), затем в *drand plie*, *epaulement*, при изучении *port de bras* и поз.

Учащиеся во время упражнения от физической нагрузки часто напрягают шею, закусывают губы, появляются судорожные подергивания лицевых мышц. Эти недостатки следует устранять, чтобы они не вошли в привычку и не помешали в дальнейшем.

2.3. Epaulement.

В классическом танце встречаются различные положения фигуры: прямо (en face), в полуоборот (epaulement), спиной и в профиль к зрителю. Наиболее широко в танце применяются положения epaulement и en face.

Epaulement – положение фигуры в полуоборот к зрителю и по диагонали. Оно тесно связано с понятием croise и efface.

Понятие croise означает скрещенность линий в позе танцующего (направление поворота головы и корпуса создает как бы скрещенную линию, ноги тоже скрещены).

Понятие efface означает развернутое положение фигуры без скрещенных линий.

Так, например, если в V позиции правая нога находится впереди, корпус повернут правым плечом вперед, голова направо – это положение epaulement croise. Если, не меняя поворота плеч и головы, поставить правую ногу назад, скрещенность линий пропадает, фигура принимает положение epaulement efface.

Понятия croise и efface тесно связаны с малыми и большими позами классического танца.

В первом классе положение epaulement вводится во второй половине года в упражнениях на середине зала, на plie в III, IV и V позициях, затем, при изучении поз, port de brass и temps lie.

2.4. Устойчивость (aplomb).

Устойчивость – один из основных элементов классического танца.

Положение фигуры в позах и упражнениях на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух и на одной ноге должно быть уверенное, устойчивое, без смещения опорной ноги и подскоков на ней.

Сохранить длительную устойчивость на полупальцах и пальцах на одной ноге в зафиксированной позе трудно. Еще труднее не потерять устойчивость позы после большого прыжка и приземления на одну ногу, после прыжка с вращением в воздухе, а так же в турах и пируэтах.

Развитие устойчивости начинается с первого класса, когда вырабатываются постановка ног, и корпуса в экзерсисе у палки и умение распределять цент тяжести

корпуса равномерно на одну или две ноги. Положение фигуры при этом должно быть вертикальное, без наклона вперед или назад и прогиба в пояснице; спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты. Поясница укрепляется напряжением спинных мышц. Ни в коем случае нельзя держать спину с напряженно соединенными лопатками, это неизбежно ослабляет подтянутость поясницы.

Основа устойчивости заключается в сохранении вертикальной оси, которая проходит по середине головы и корпуса и заканчивается на подушечке опорной ноги, когда стоишь на полупальцах, и на пятке, когда стоишь на всей ступне.

В тех случаях, когда требуется перегиб корпуса в сторону, назад или наклоны его вперед, для устойчивости центр тяжести корпуса должен быть на опорной ноге, через которую проходит вертикальная ось тела. Равновесие удерживается благодаря правильному распределению центра тяжести корпуса на опорной ноге в сочетании с подтянутой спиной и бедрами. Сохранению устойчивости способствует также закрепленное в выворотном положении бедро работающей ноги и выворотность опорной.

2.5. Понятие en dehors и en dedans.

Понятием en dehors (наружу) и en dedans (внутри) определяются вращательные движения ноги по кругу или вращения фигуры на полу или в воздухе вокруг своей вертикальной оси на одной или на двух ногах, с продвижением или на месте.

С понятиями en dehors и en dedans учащиеся впервые знакомятся при изучении ronds de jambe par terre, где работающая нога из I позиции движется в направлении вперед и по дуге, в сторону и назад, замыкая круг в I позиции, то есть описывает наружный круг от опорной ноги (en dehors).

Движение ноги в направлении назад и по дуге, в сторону и вперед, описывающее круг к опорной ноге, будет en dedans.

Усвоив на ronds de jambe par terre движение ноги по наружному и внутреннему кругу, значительно легче ориентироваться в en dehors и en dedans при поворотах и турах.

Все вращательные движения фигуры вокруг своей вертикальной оси (направления поворота) определяются теми же понятиями en dehors и en dedans, что и в ronds de jambe par terre.

Вращение en dehors – это вращение от опорной ноги слева направо, если стоять на левой ноге; en dedans – к опорной ноге справа налево.

Таким образом, понятие en dehors и en dedans ложится в сторону определений вращательных движений ног и фигуры по наружному и внутреннему кругу.

III. Глава : Изучение экзерсиса у станка.

3.1. PLIE.

Полуприседание (*demi – plie*) и глубокое, большое приседание (*grand plie*) развивают ахиллово сухожилие, колени и голеностопные связки, эластичность и крепость которых играют значительную роль в классическом танце. В приседаниях, особенно глубоких, активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

Полуприседание (*demi – plie*) является неотлучным спутником прыжков: эластичным и сдержанным полуприседанием начинается и заканчивается любой прыжок, поэтому ему следует уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений.

Общие замечания. Приседания в первом классе надо начинать с полуприседаний в позициях, лицом к палке. IV позиция (как и при изучении позиций ног) включается в работу последней, когда учащиеся исполняют полуприседания, держась за палку одной рукой.

Глубокое приседание изучается позже, ибо требует поставленных, выворотных и достаточно сильных ног, поставленной и закрепленной спины. Эти качества вырабатываются при изучении позиций ног, полуприседаний, *battements tendus* и других движений на полу. Только после этого можно перейти к изучению глубоких приседаний.

В полуприседаниях и приседаниях особое внимание обращается на выворотное положение ног, иначе ахиллово сухожилие не в полной мере включается в работу и не получает должного развития. Недопустим «завал» на внутреннюю сторону ступни, на большой палец. Центр тяжести тела распределяется равномерно на обе ноги. Корпус должен быть прямым и подтянутым, спина без прогиба в пояснице, ягодичные мышцы напряжены и втянуты (особенно при исполнении приседаний во II позиции). Мышцы ног также напряжены; колени предельно развернуты и при приседании направлены в сторону носков (колени против носка).

Приседание и выпрямление происходят равномерно, без рывков, причем, достигнув предельной точки вниз, нельзя сдерживаться на *plie*; подниматься следует сразу, не прерывая движения.

В первом классе полуприседание и полное приседание изучаются отдельно и исполняются по два раза на всех позициях каждое. Позднее возможны соединения двух приседаний с одним полным приседанием.

В последующих классах количество приседаний сокращается на половину. В упражнениях к палки и на середине зала добавляются движения, связанные с

приседанием, поэтому не следует увлекаться излишним количеством приседаний: это расслабляет связки ног. В ежедневных занятиях и на протяжении всего курса обучения рекомендуется приседания у палки чередовать: один день исполнять их с правой ноги, другой – с левой и т.д. Такое чередование дает равномерное развитие обеих ног.

3.2. DEMI PLIE.

В полуприседаниях пятки не должны отделяться от пола. Это развивает ахиллово сухожилие, вырабатывает правильное положение ступни в прыжках, где толчок от пола делается пятками. При исполнении полуприседаний рука предварительно открывается на II позицию.

В самом начале обучения (в первом полугодии первого класса) полуприседание выполняется на два такта по 4/4, в медленном темпе. На первый такт делается приседание, на второй – выпрямление.

Во втором полугодии полуприседание выполняется на один такт 4/4, но темп несколько ускоряется.

3.3 CRAND PLIE.

В глубоком приседании следует, как можно удерживать пятки на полу, пока они сами произвольно не оторвутся от него. При выпрямлении нужно стараться, как можно раньше опустить пятки на пол, но не ускорять темпа выпрямления ног. Обе пятки должны отделяться от пола и ставить на пол одновременно. Все время надо сохранять предельную развернутость бедра и выворотность ступней.

В полном приседании во II позиции следует правильно распределять центр тяжести тела между ступнями и приседать равномерно на обеих ногах.

В первом полугодии первого класса глубокое приседание изучается в медленном темпе и на два такта по 4/4. Один такт - приседание, второй – выпрямление.

Во втором полугодии приседание можно исполнять на один такт 4/4. Медленный темп сохраняется.

В последующий младших классах полное приседание выполняется в медленном темпе на один такт 4/4; в средних и старших классах также на один такт, но темп несколько ускоряется.

Полуприседание и глубокое приседание могут комбинироваться друг с другом или с другими движениями и исполняться на один такт 2/4.

Глубокое приседание требует координации движений ног, рук и головы при активном участии корпуса. Перед началом приседания рука открывается через I позицию на II (preparation). При исполнении полного приседания на середине зала на

II позицию открываются обе руки. Со II позиции рука опускается в подготовительное положение, проходит близко от колена, не задевая его, затем поднимается в I позицию и открывается в II. Движение руки плавное, неразрывно связано с движением ног, начинается и заканчивается одновременно, с началом и окончанием plie. Точное распределение движения на музыкальные доли воспитывает координацию.

Опуская руку (особенно на приседаниях IV и V позициях), надо следить, чтобы плечо не выдвигалось вперед.

Перед началом приседания голова повернута в сторону руки, открытой на II позицию, взгляд направлен в кисть. При переходе руки в подготовительное положение взгляд сопровождает ее движение, при этом голова немного опускается вниз и, не поворачивается, слегка склоняется к плечу, противоположному работающей руке. Затем рука поднимается до I позиции, голова поднимается и поворачивается в сторону открывающейся на II позицию руки, взгляд направлен на кисть.

3.4. BATTEMENTS TENDU.

Отведение работающей ноги в каком – либо направлении и возвращение ее к опорной в хореографической терминологии называется battement.

Отведение ноги может быть из вытянутого положения и из согнутого в вытянутое; приведение ноги – вытянутое и согнутое.

Каждый вид battement имеет свою форму и носит самостоятельное название.

3.5. BATTEMENT TENDU SIMPLE.

Battement tendu simple (простые) исполняются из I и V позиции вперед, в сторону и назад, музыкальный размер 4/4 2/4.

В начале изучение идет в медленном темпе, отдельно, с остановками. Открывание и закрывание вытянутой ноги происходит равномерно. В законченной форме battements tendus акцент движения падает на момент возвращения ноги в I или V позицию. Во время движения бедро работающей ноги должно быть выворотным и подтянутым в тазобедренном суставе. Бедра держатся ровно.

Первоначально battements tendus изучаются лицом к палке в I позиции с отведением правой ноги в сторону и повторяются в этом направлении от четырех до восьми раз. Затем исполняются с левой ноги. Дальше упражнение разучивается вперед (с одной и другой ноги) и назад.

В V позиции battements tendus выполняются в том же порядке. При изучении battements tendus у палки на середине зала (вначале в I позиции, затем в V) последовательность исполнения остается та же.

Позднее эти направления объединяются в одну комбинацию и выполняются в общепринятой последовательности: вперед, в сторону, назад и в сторону.

После усвоения battements tendus в этой последовательности направления могут варьироваться различно.

Battement tendu из I позиции. Встать в I позицию, правую руку открыть через I позицию на II.

а) Battement tendu вперед. Встать в I позицию. Правую ногу, вытягивая подъем и пальцы, не отрывая носка от пола, отводя вперед (носок идет вперед по прямой от своей исходной точки в I позиции). Центр тяжести корпуса передается на опорную ногу. Работаящая нога легко движется по поверхности пола, пятка сильно выдвигается вперед для сохранения выворотного положения ступни.

При возвращении работающей ноги в I позицию движение следует начать от носка, также удерживая пятку впереди; ступня сгибается в подъеме и на ходу разворачивается в выворотное положение I позиции.

б) Battement tendu в сторону. Выполняется battement tendu в сторону, следует отводить работающую ногу по прямой линии от опорной ноги.

Для сохранения выворотности пятка выдвигается вперед, носок оттягивается назад.

При возвращении ноги в I позицию выворотность сохраняется.

в) Battement tendu назад. При исполнении battement tendu назад, отводя ногу, движение следует начать от носка, удерживая ногу в максимально выворотном положении (носок идет по прямой от своей исходной точки в I позиции).

Возвращая ногу в I позицию, движение начать от пятки, носок оставить отведенным назад, что придает ступне необходимую выворотность.

Battement tendu из V позиции. На battements tendus из V позиции нога отводится вперед носком против пятки опорной. В сторону – выводится носком по прямой линии от опорной ноги: носок против пятки. Назад нога идет так же, как и вперед: носок работающей ноги против пятки опорной.

Исполняя battements tendus из V позиции, нужно тщательно следить за тем, чтобы, при отведении и приведении работающей ноги в V позицию вперед, из направления вперед и в сторону, колено оставалось вытянутым. Натянутость колена во время отведения и приведения ноги в V позицию сзади, из направления назад и в сторону достигается значительно легче.

Для сохранения выворотного положения ступни работающей ноги применяются те же правила, что и в I позиции.

Отводя ногу вперед, пятку следует активно выдвигать вперед. Возвращая ногу в исходную позицию, скорее отводить носок к пятке опорной ноги, чтобы пятка и носок работающей ноги одновременно пришли в соприкосновение со ступней опорной ноги.

При закрывании ноги со II позиции в V назад пятка работающей ноги движется вдоль ступни опорной и в конечной точке плотно прижимается к носку опорной ноги.

При движении назад активно отводится носок.

Закрывая ногу в V позицию сзади, надо скорее подводить пятку к носку опорной ноги, чтобы пятка и носки работающей ноги одновременно подошли к ступне опорной.

Общие замечания. При отведении ноги скользящим носком по полу впереди в конечной точке нужно прикасаться к полу большим пальцем; при приведении ноги в I или V позиции нельзя опускать пятку – она держится вперед и высоко; ступня, сгибаясь, подпирается, и прикосновение к полу с большого пальца переходит на всю плоскость ступни.

При отведении в сторону нога прикасается к полу одним носком.

Последовательность изучения.

1. Размер 2/4. На первый такт нога отводится в требуемом направлении; на второй – положение сохраняется; на третий возвращается в I или V позицию; на четвертый – положение сохраняется.
2. Размер 2/4. На первую четверть первого такта нога отводится в требуемом направлении; на вторую – положение сохраняется; на первую четверть второго такта нога возвращается в I или V позицию; на вторую – положение сохраняется.
3. Размер 2/4. На первую четверть первого такта нога отводится в нужном направлении; на вторую возвращается в исходную I или V позицию; на первую четверть второго такта отводится; на вторую четверть возвращается в I или V позицию т.д.
4. Законченная форма. Размер 2/4. За тактом работающая нога отводится в заданном направлении; на первую четверть возвращается I или V позицию; на первую восьмую второго такта отводится; на вторую восьмую возвращается в I или V позицию.

Таким образом, в законченной форме при размере 2/4 на один такт делается два *battements tendus*.

Вначале в каждом из трех направлений *battement* выполняется по четыре раза, затем по восемь во всех направлениях.

3.6. BATTEMENT TENDU DEMI PLIE.

Battement tendu demi plie состоит из battement tendu simple и demi plie. Исходное положение I или V позиция.

Работающая нога отводится в заданном направлении (вперед, в сторону, назад) по правилам battement tendu (при этом опорная нога остается вытянутой), затем возвращается в исходное положение. В заключении - demi plie на обеих ногах.

При повторении battement опорная нога вытягивается, затем также выполняется demi plie на обеих ногах и т.д.

Движение ног должно быть координировано: вытягивание и сгибание (demi plie) работающей и опорной ноги происходит одновременно.

3.7. DOUBLE BATTEMENT TENDU.

Double battement tendu является разновидностью battement tendu simple. Выполняется с опусканием пятки на пол во II позиции (реже в IV позиции). Double battement tendu может быть выполнен с однократным, двукратным, трехкратным и более опусканием пятки на пол. В момент опускания пятки мышцы остаются отвести ногу натянутыми, подъем сохраняет упругость, центр тяжести корпуса остается на опорной ноге.

Исполнение doubles battements tendus, особенно с многократным опусканием пятки, способствует развитию ступни, укрепляет связки, вырабатывает упругость ахиллово сухожилия, подъема и пальцев.

Doubles battements tendus, как и battemenst tendus simples, изучаются сначала в медленном темпе, в размере 4/4 или 2/4. Акцент движения падает на опускание пятки на пол. При размере 2/4 нога за тактом отводится в сторону, во II позицию (для IV позиции – вперед или назад), на первую четверть пятка опускается на пол. Между первой и второй четвертью (на третью восьмую) подъем вытягивается, нога касается носком пола и на вторую четверть возвращается в исходное положение.

Doubles battements tendus часто комбинируются с battemenst tendus simples.

Пример: сделать четыре battemenst tendus simples в сторону в V позицию на два такта по 2/4. На последнюю восьмую второго такта на II позицию. На первую восьмую третьего такта опустить пятку на пол и вытянуть подъем. На вторую и третью восьмую сделать тоже самое. Четвертая восьмая – пауза: нога выдерживается на вытянутом носке. На четвертый такт повторить все движения предыдущего такта. Дальше комбинация повторяется сначала.

Пример комбинации у палки. Размер 2/4. На первый такт сделать два battemenst

tendus simples в V позицию вперед. На второй такт в том же направлении исполнить battement tendu demi plie в V позиции. На последнюю восьмую такта, выпрямляясь из demi plie, отвести работающую ногу вперед на efface на вытянутый носок, руку поднять на III позицию; голова склоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть. На третий такт два battements tendus simples в V позицию в позе effacee вперед. На четвертый такт battement tendu demi plie в V позиции (в этой же позе). На пятый такт два battements tendus simples в V позицию в позе ecartee (первый battement закончить приведением работающей ноги в V позицию вперед, второй - назад). На шестой такт - battement tendu demi plie в позе ecartee назад, закрыть ногу в V позицию вперед. На последнюю восьмую такта, поднимаясь из demi plie, отвести ногу на II позицию на вытянутый носок, одновременно повернуться en face, руку опустить на II позицию. На седьмой такт – double battement tendu на II позицию и закрыть ногу в V позицию вперед. На восьмой такт повторить double battement и закрыть ногу в V позицию назад.

Всю комбинацию исполнить в обратном направлении; поза effacee – назад, поза ecartee – вперед.

3.8. BATTEMENT TENDU JETE.

Battement tendu jete – движение ноги вперед, в сторону и назад из I и из V позиций с броском на высоту 45 градусов.

Бросок и возвращение вытянутой ноги происходят равномерно, без акцента. В заключение акцент приходится на момент возвращения работающей ноги к опорной после энергичного и резкого броска.

Вначале изучение должно происходить в медленном темпе, отдельно в каждом направлении и с остановками. В дальнейшем направления объединяются в одну комбинацию, и движение выполняется в обычной последовательности: вперед, в сторону, назад, в сторону.

Работающая нога из I или V позиции, скользя носком по полу (как в battement tendu simple), выбрасывается в требуемом направлении на высоту 45 градусов. При возвращении в I или V позицию она снова скользит вытянутым носком по полу. За правильностью движения необходимо тщательно следить, не допуская небрежного броска ноги из I или V позиции сразу вверх, как и при возвращении ноги в исходное положение – с высоты 45 градусов в позицию.

Если во время броска ноги с опозданием вытягиваются подъем и пальцы, а при возвращении они преждевременно подгибаются, ступня лишается собранности, работа икроножных мышц ослабляется.

Исполняя battement tendu jete в сторону, надо следить, чтобы носок работающей

ноги попадал каждый раз в одну точку, на определенной высоте, против опорной ноги. Если нога выбрасывается несколько вперед за эту точку (при возвращении ноги в V позицию вперед) или несколько назад (при возвращении в V позицию сзади), то получается движение с переносом ноги, что разбалтывает бедро, а не укрепляет его в выворотном положении. В дальнейшем этот недостаток отразится на прыжках, где нога выбрасывается в сторону (*assembles, jetes, ballonnes* и др.).

Battements tendus jetes в законченном виде исполняются в два раза быстрее, чем *battemenst tendus simples*. Правила исполнения *tendu jete* и *tendus simples* одинаковые. Музыкальный размер 4/4 и 2/4.

Последовательность изучения. 1. Размер 2/4. На первую четверть первого такта нога из I или V позиции выбрасывается в нужном направлении. На вторую четверть положение сохраняется. На первую четверть второго такта нога возвращается в I или V позицию. На вторую четверть положение сохраняется.

2. Размер 2/4. За тактом нога из I или V позиции выбрасывается в нужном направлении. На первую четверть первого такта возвращается в I или V позицию. На вторую восьмую нога снова выбрасывается. На вторую четверть возвращается в исходную позицию.

3. Законченная форма. Размер 2/4. За тактом нога выбрасывается в нужном направлении. На первую восьмую первого такта возвращается в I или V позицию и вновь выбрасывается. На третью и четвертую восьмую делается то же самое и т.д.

Таким образом, на один такт 2/4 исполняются четыре *battements tendus jetes*.

Battements tendus jetes могут исполняться в позах у палки и на середине зала, могут заканчиваться на *demi plie* в I или V позициях.

Battements tendus jetes en tournant делаются по правилам *battement tendu jete tendus simples en tournant*.

3.9. BATTEMENT TENDU JETE POINTE.

Это бросковые *battemenst*, но после броска на 45 градусов нога не сразу возвращается в I или V позицию (как в *battement tendu jete*), а опускается на вытянутый носок. Исполняется, как и все *battements*, вперед, в сторону и назад из I или V позиции.

Движение начинается за тактом с броска ноги на 45 градусов и сначала исполняется по четвертям: на одну восьмую бросок, на другую восьмую – возвращение на носок. Затем с носка снова делается бросок, после чего нога возвращается в исходную I или V позицию. В законченном виде *battements tendus jetes pointes* исполняются на одну восьмую и повторяются подряд от трех до пяти раз, затем заканчиваются в I или V

позицию. Можно изменить направление движения ноги и на высоте 45 градусов после чего продолжать *jetees pointes* в другом направлении. Во всех направлениях и темпах соприкосновение носка с полом должно быть коротким, отрывистым.

3.10. RONDS DE JAMBE.

3.11. ROND DE JAMBE PAR TERRE.

Rond de jambe par terre – круговые движения ноги по полу в направлениях *en dehors* и *en dedans*.

En dehors. Из I позиции работающая нога отводится вперед и движется по дуге через II позицию назад до положения против I позиции. Подъем и пальцы вытягиваются. Носок не отрывается от пола. Продолжая движение, нога с опущенной на пол пяткой проводится через I позицию вперед. Отсюда движение повторяется в том же направлении (*en dehors*).

Вытягивая ногу вперед, следует начать движение пяткой, сильно выдвинув ее; отводе ногу по дуге через II позицию назад, продолжать удерживать пятку выворотной.

En dedans. Из I позиции работающая нога отводится назад в положение против точки I позиции через II позицию по дуге продолжает движение вперед. Затем снова через I позицию проводится назад. Отсюда движение повторяется.

Отводя ногу назад, следует начать движение от носка и продолжать его с выворотной пяткой по дуге через II позицию вперед.

Общие замечания. В *Ronds de jambe par terre* (*en dehors* и *en dedans*) сохраняется предельная выворотность и натянутость всей ноги.

Необходимо соблюдать правильное положение ноги вперед и назад по прямой, ставя носок точно против исходной точки в I позиции. Если носок заходит за пределы этих точек, равномерность круговращения нарушается.

Подводя ногу к I позиции, ступню следует «подбирать» и вести без «завала» на большой палец. Мышцы работающей ноги не распускать.

Rond de jambe par terre вначале исполняются раздельно, в законченном виде – слитно.

Последовательность изучения. 1. *Demi rond de jambe par terre*. Размер 4/4. На первую четверть первого такта, работающая нога из I позиции отводится вперед. На вторую четверть положение сохраняется. На третью и четвертую четверти нога отводится по дуге в сторону. На первую и вторую четверти второго такта положение сохраняется.

На третью и четвертую четверти нога закрывается в I позицию. Затем следует вторая половина движения.

En dehors: на первую четверть нога из I позиции отводится в сторону. На вторую четверть положение сохраняется. На третью и четвертую четверти нога отводится по дуге назад. На первую и вторую четверти второго такта положение – сохраняется. На третью и четвертую, нога закрывается в I позицию.

En dedans выполняется в обратном направлении.

2. Demi rond de jambe en dehors. Размер 4/4. На первую четверть первого такта нога из I позиции отводится вперед. На вторую четверть отводится по дуге в сторону. На третью четверть закрывается в I позицию. На четвертую четверть положение сохраняется. На первую четверть второго такта нога отводится в сторону. На вторую – отводится по дуге назад. На третью – закрывается в I позицию. На четвертую положение сохраняется.

3. Rond de jambe. Размер 2/4. На два вступительных такта preparation. На первую четверть первого вступительного такта сделать demi plie в I позиции, рука в подготовительном положении. На вторую четверть, работающую ногу отвести вперед на вытянутый носок, опорная остается на demi plie, рука поднимается в I позицию. На первую четверть второго вступительного такта, работающую ногу, не отрывая вытянутого носка от пола, провести по дуге в сторону, опорную ногу вытянуть, руку открыть на II позицию. На вторую четверть нога со II позиции, скользя носком по полу, отводится по дуге назад.

На первую четверть первого такта, работающая нога проводится через I позицию вперед. На вторую четверть отводится по дуге через II позицию назад. На первую четверть второго такта нога снова проводится через I позицию вперед. На вторую – по дуге через II позицию отводится назад и т.д.

Движение выполняется как в направлении en dehors, так и в направлении en dedans.

4. Законченная форма. Размер 2/4. Движению предшествует preparation из I или V позиции, исполняемый на один вступительный такт.

En dehors. На первую восьмую - demi plie. На вторую восьмую работающая нога отводится вперед на вытянутый носок, опорная остается на demi plie, рука поднимается в I позицию. На третью восьмую нога, скользя носком по полу, по дуге отводится в сторону, одновременно опорная нога выпрямляется из demi plie, рука открывается во II позицию. На четвертую восьмую нога носком по полу отводится по дуге назад.

На первую восьмую первого такта музыкальной фразы нога проводится через I позицию вперед. На вторую восьмую первого такта музыкальной фразы нога проводится через I позицию вперед. Таким образом, происходит непрерывное движение ноги. Каждый круг выполняется на протяжении одной четверти.

При разучивании слитной формы rond de jamde par terre переход от en dehors к en dedans следует делать из IV позиции: нога заканчивает круг вперед на вытянутый носок и отсюда проводится по I позиции назад для исполнения en dedans.

Rond de jamde par terre можно сделать ускоренно, восьмыми долями, а также комбинировать исполнение из четвертей и восьмых.

Заключение

Экзерсис у станка в младших и средних классах должен занимать примерно одинаковое время, а именно 15 минут. Это объясняется тем, что если в средних классах увеличивается объем движений, то одновременно увеличивается и темп исполнения. А в младших классах, давая минимум движений, особое внимание обращается их проработку, что требует много времени. В школе экзерсис у станка носит учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение. В то же время именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые затем составляют основу экзерсиса на середине зала.

Существуют разные точки зрения на то, с какого движения следует начинать урок классического танца. Одни (эта традиция идет от Блазиса, и к ним принадлежала А. Ваганова) считают, что начинать экзерсис у станка надо с *plie*. Другие педагоги начинают урок с *battement tendu*, так делал, в частности, известный педагог Н. Легат. В данной работе предлагается экзерсис у станка, на середине, *adagio* и *allegro* для средних классов школы. Начинаем урок с *demi plie* и *grand plie*, они сочетаются с различными видами *port de bras*. Это большая по длительности комбинация. Важно включить в работу и ноги, и весь корпус. *Demi – plie*, растягивая ахилл, готовит ступню для дальнейшей нагрузки на нее, *grand – plie* растягивает и укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра.

Обычно *port de bras* делаются после *rond de jamde par terre*, все же рекомендуют давать их в первом упражнении, в частности первое *port de bras*, т.к. оно хорошо включает в работу мышцы самого корпуса. Второе и третье упражнение - *battemenst tendus* и *battements tendus jetes*. В этих упражнениях приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

Опыт показывает, секрет успеха хореографического коллектива в том, что он отдает приоритет классическому танцу. Без него – никуда, это фундамент для дальнейшего развития. И какой бы мы танец не танцевали: современный, гротесковый, характерный, народный, дети должны знать и понимать, что всему основа – классика. Это они должны усваивать на занятиях танцевального коллектива.

Литература

1. Базарова Н. Классический танец.- Л., 1975.
2. Базарова Н., Мей В. Основы классического танца.- Л., 1964.
3. Блазис К. Классика хореографии.- М., 1937.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л., 1963.
5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.- Л., 1976.
6. Мориц В., Тарасов Н., Чекрыгин А. Методика классического танца.- М., 1940.
7. Тарасов Н. Классический танец.- Л., 1971.
8. Новерр Ш. Письмо о танце.- Л.- М., 1976.
9. Альберт Г. Александр Пушкин. Школа классического танца. М... Артист, Режиссёр, Театр, 1996.