

## **Классический танец и методика его преподавания.**

**Классический танец** – исторически сложившаяся система выразительных средств хореографического искусства. Формировалась на протяжении многих веков и у многих народов.

Термин «Классический танец» возник в России в конце XIX века, в результате обособления (разделения) отдельных видов танца, разделения танцовщиков на «Классических» и «Характерных». Постепенно термин вошел в обиход, вытеснив бытовавшие ранее термины – «серьезный», «благородный», «академический» и т.д. До этого времени в России (в зарубежной терминологии включая и XX век) понятие «Классический танец» было равнозначно балетному или театральному танцам. По существу, оно означало профессиональный танец.

Первые попытки осмысления театрального танца были предприняты итальянскими и испанскими учителями танца в XV-XVI веках, которые стремились систематизировать свод танцевальных положений и движений. Таким образом художественные особенности классического танца начали складываться в XVI веке в Италии.

Дальнейшее развитие система классического танца получила во Франции, в трудах академии танца (1661г), где и получила свою терминологию.

## **Устойчивость как стратегия школы классического танца**

Способность танцовщика двигать по сцене уверенно и точно не теряя равновесия принято называть **Aplomb**. В буквальном переводе это понятие означает отвесное положение, отвес, в танце – устойчивость.

**Устойчивость** – основа танца, умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии.

Она начинает вырабатываться с первых уроков, с показа движений экзерсиса у палки с постановки корпуса, ног, рук, головы. Правильно поставленный корпус – основа всякого pas<sup>1</sup> хореографии.

Стержень устойчивости – позвоночник. А.Я. Ваганова (Первый учебник 1934г) писала: «Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень».

Позвоночный столб обладая подвижностью и рессорными свойствами, является не только опорной осью тела, но и благодаря своему особому строению позволяет изменить форму самого тела при помощи определенного тренажа. Позвоночник имеет 4 физиологических изгиба. Два из них – шейный и поясничный (лордозы) обращены выпуклостью вперед. Два других – грудной и крестцовый (кифозы) – выпуклостью назад. Изгибы окончательно формируются к 18-20-ти годам. Когда «подтягиваются» живот и ягодицы, поясничный отдел выпрямляется, а когда живот и ягодицы расслаблены, прогиб в поясничном отделе увеличивается. Если живот и ягодицы сильно затянуты, выпрямление поясничного отдела позвоночника влечет за собой выпрямление и двух других отделов – грудного и шейного, таким образом, спина лишается естественного профиля и появляется мертвая прямая линия. Эстетически, может быть она и производит приятное впечатление, но назначение этих изгибов, кифозов и лордозов, в том, чтобы служить амортизатором при большой нагрузке и защищать от травм и усталости. Кроме того, прямая спина быстро теряет гибкость, особенно в поясничном отделе.

Во втором положении – при распушенных животе и ягодицах получается излишний прогиб в пояснице с естественным прогибом грудного отдела позвоночника. Таким образом, всякое стабильное изменение одного из изгибов неизбежно влечет за собой изменения в другом отделе, и чтобы при движениях позвонки не деформировались, а корпус был прямым и подтянутым необходимо удерживать живот и ягодицы в среднем подобранном, а не затянутом положении.

---

<sup>1</sup> pas – шаг, движение

## Понятие «Центр тяжести тела»

На тело человека постоянно действует сила тяжести, то есть сила земного притяжения. Сила тяжести – вес тела, в состоянии покоя она никак не ощущается, при движении ее воздействие становится более ощутимым, потому что приходится преодолевать вес всего тела и его частей. Сила тяжести играет важную роль в двигательной деятельности человека, без умения ощущать и оценивать ее невозможно сохранить позу и равновесие тела.

Хореографическая тренировка вырабатывает способность чувствовать и оценивать силу тяжести.

Местом приложения силы тяжести служит **Центр тяжести тела (ЦТТ)** – это точка, относительно которой сумма моментов силы тяжести действующих на все частицы тела равна нулю.

По мнению профессора Иваницкого, ЦТТ расположен между 1 и 5 крестцовым позвонками позвоночника, в средней плоскости между крестцом и лобком (в брюшной полости).

Равновесие тела зависит от положения ЦТТ по отношению к площади опоры.

Площадь опоры составляет поверхность, занимаемая стопами и пространство между ними.

Главной опорой площади является стопа, которую можно рассматривать как треугольник, где углы: пятка, большой палец и мизинец.

Стопа не имеет самостоятельного существования, она начинается от голени (от колена до щиколотки) и бедра. Нельзя достичь выворотного положения только в коленном суставе, все зависит главным образом от бедра, ибо оно господствует над всеми нижележащими частями ног и властно сообщает им вращательное движение, которое обладает само, писал Карло Блазис – итальянский балетмейстер, теоретик XIX века.

Чем больше площадь опоры, тем легче сохранить равновесие тела. В случае, когда вертикальная линия, опущенная из ЦТТ попадает в центр площади опоры – равновесие легко сохранить при любых позах и положениях тела, при этом необходимо строго следить за тем, чтобы тяжесть корпуса равномерно ложилась на бедра.

Подведя итог, можно сказать, что равновесным называется такое положение тела, при котором оно может оставаться в покое сколько угодно долго. При отклонении тела от положения равновесия, силы действующей на него изменяются и равновесие сил нарушается.

## Понятие «Выворотность»

Основа, на которой построен классический танец всегда одна – выворотность и прыжки. Выворотность, как анатомическая предпосылка, для свободы виртуозного движения.

### Выворотность зависит от:

1. Величины супинации бедра (мышцы супинаторы – выворачивающие ). На выворотность влияют глубина и направленность отверстий вертлужной впадины. Природная выворотность имеется в том случае, когда вертлужные впадины неглубокие и их отверстия направлены наружу, слегка назад. Глубокие и направленные вперед вертлужные впадины создают «закрытый таз», то есть полное отсутствие выворотности.
2. Способности супинировать голень в коленном суставе. К 10-12 годам, кость бедра скручивается вокруг продольной оси внутрь, а большая берцовая (кость голени) – наружу. Скручивание кости голени выражено в большей степени, чем бедренной и этот процесс приводит к развороту носков стоп наружу и создает возможность супинировать голень.
3. Развития мышц супинаторов бедра и способности расслаблять его пронаторы. Чем сильнее развиты мышцы супинирующие бедро, тем больше выворотность в бедрах, но при сокращении мышц супинаторов, мышцы пронаторы напрягаются и мешают держать бедро выворотно. Вот почему важно выполнять движения в состоянии «подтянутого покоя».

## Понятие «Навык»

В обучении ребенка сознательному владению своим телом в исполнении движений, необходимо привить ему ощущение равновесия тела на уровне условного рефлекса. Условные рефлексы образуются при действии определенных условий и являются временными. С их помощью организм приспособливается к постоянно изменяющимся условиям.

Навыки человека – это то, чему мы научаемся. Используемые для обычной произвольной (намеренной) деятельности, имеют в своей основе систему условных рефлексов, связанных между собой определенной последовательностью. Эти движения составляют автоматизированные компоненты произвольной деятельности.

Процесс формирования навыка происходит так: правильные, ведущие к цели действия отбираются, а не нужные тормозятся и отсеиваются, это и называется упражнением (exercise).

## **Мышечный тонус**

При любом бытовом или танцевальном движении в действие приводится сложный механизм, одновременно включающий большую группу мышц. Изучение таких механизмов не представляет обязательной необходимости для преподавателей классического танца, но есть черта, свойственная живым мышцам и весьма интересующая нас – это **мышечный тонус**, то есть напряжение мышц.

Мышечный тонус представляет собой состояние, ничего общего не имеющего с силой или массой мышц. Это функция нервной системы, направленная на готовность мышц к движению. Его можно улучшать с помощью экзерсиса, где повышение тонуса происходит за счет стимулирующих импульсов от головного мозга к мышцам и наоборот. Контроль головного мозга – вот секрет прямого положения корпуса. Подтягивание позвоночника должно происходить путем мышечных ощущений. Ощущение своего тела происходит без напряжения мышц и не утомляет их.

Знакомое всем основное положение у палки: нижняя часть ноги и мышцы стопы гармонично соотносятся друг с другом так, что стопы принимают правильное положение, колени подобраны, мышцы бедер раскрыты, подтянуты и сокращены, для того, чтобы закрепить таз, а из этого закрепленного положения, позвоночник легко подтянуть вверх, путем незначительного мышечного напряжения, плечи опущены и раскрыты, мышцы шеи без всякого напряжения. Каждый раз, когда это положение повторяется, может быть сотый раз во время урока – воспитывается рефлекс, контролирующей требуемую постановку корпуса. Постановка равновесия доводится до совершенства в процессе обучения классическому танцу.

## **Построение и принципы урока классического танца.**

**Принципы обучения** – это основные руководящие положения, которые определяют характер обучения в соответствии с целями воспитания и образования подрастающих поколений.

### **Основные принципы преподавания хореографических движений:**

- Последовательность
- Постепенность
- Индивидуальный подход
- Логика развития

Педагогический принцип отличается от методов восприятия и обучения.

**Метод** – способ деятельности, направленной на достижение поставленной цели.

### **Три основных метода преподавания в хореографической педагогике:**

- Наглядный
- Словесный
- Практический

**Прием** – это элемент метода, его составная часть, отдельный шаг в реализации методов.

**Методика** – (в отличие от метода) это система педагогических действий.

Классический танец, как учебная дисциплина, в основе своей имеет учебные упражнения, называемые *exercises*. Порядок разучивания и исполнения движений у станка (палки) приведен к логической целесообразности и утвержден программой классического танца для хореографических училищ по специальности №2108 «Артист балета» министерством культуры.

Редакция программы под руководством профессора Лавровского 1965 год, периодически дорабатывается, последняя принята в 1987 году, переиздана в 1995 году, в Москве и в 2000 году в Санкт-Петербурге.

В первый год обучения разучивание программных движений начинается по слогам (по составляющим), из которых складываются ключевые и базовые движения с поэтапным усложнением в пределах взятой за основу рабочей программы. Эти движения носят развивающий характер. **Задача ключевых движений** – развивать двигательную активность учащегося, во всех частях тела, которые участвуют в танцевальном движении. К концу учебного года

из ключевых движений составляют базовые, которые исполняются в определенной последовательности.

Ключевые движения имеют самостоятельные названия, разучиваются в первом классе и исполняют роль элементов, то есть педагог раскладывает движения на элементы по степени координационной сложности.

У станка начинают обучение с *battement tendu*. На середине зала сначала разучиваются статические движения и на двух ногах, затем на одной ноге, а также параллельно разучиваются танцевальные движения.

В первом классе эти движения изучаются по элементам, сначала из первой позиции в сторону, лицом к станку, затем вперед, придерживаясь одной рукой за станок и, наконец, назад, тоже лицом к станку. Сначала изучаются движения на вытянутой ноге, затем добавляются движения со сгибанием суставов от простых движений к сложным.

**Базовые движения** – движения, которые являются элементами танцевальных движений, самостоятельно в танце они почти не используются, но такие имеют свои названия: *plie*, *battement tendu*, *battement tendu jete*, *rond de jambe par terre*, *battement fondu*, *battement frappe*, *petit battement*, *rond de jambe en l'air*, *developpe*, *releve lent*, *grand battement jete*, *releve*.

В экзерсисе они исполняются не по степени сложности, как ключевые движения, а по мере введения в работу мышц, начиная со стоп и выше, и используются для разогрева мышечно-связочного аппарата у станка на протяжении всей трудовой практики танцовщика.

Воспитание, закрепление осанки, апломба (устойчивости), производится в статике (без продвижения в пространстве) во всех позах с добавлением всех видов *port de bras*, ибо воспитание силы мышц, их сокращаемость, наилучшим образом воспитываются в статике. Также и подъемы на полупальцы, разучиваются вначале в позах у палки, а затем переносятся на середину зала.

Комбинация движений должна исполняться не менее чем на 16 тактов  $2/4$ , но не более 64 тактов. Если комбинация короче, чем 8 тактов, механизм запоминания не успевает сработать и образ движения уходит бесследно.

## Построение урока.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последних классов, с разницей в том, что в первом классе движения исполняются в отдельности и в простейших состояниях. Исключение составляет самое начало учебы, когда изучают элементы движений.

### Структура урока:

1. Упражнения у палки (exercises) и упражнения на середине зала
2. Упражнения на середине зала делятся на exercises (в такой же последовательности, что и у палки) и adagio (сочетание поз и положений классического танца)
3. Allegro (прыжки) и упражнения на пальцах

Первая часть – exercises, то есть изучение элементарных движений, из которых затем слагаются самые сложные формы классического танца. В exercises разносторонне развивается мускулатура ног, физические способности исполнителя, воспитывается правильная постановка корпуса, рук, ног, головы, координация движений.

У палки и на середине зала **последовательность exercises** такая:

1. **Plie** во всех позициях. Развивает выворотность и эластичность ног, подразделяется на demi plie и grand plie. В этом упражнении мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных, медленных движениях.
2. **Battement tendu**. Приобретаются правильная постановка, натянутость, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц.
3. **Battement tendu jete**. Приобретаются правильная постановка, натянутость, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц.

Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

4. **Rond de jambe par terre**. В дальнейшем соединенные с Grand rond de jambe jete (большой круг ногой с броском), наиболее эффективные во всем экзерсисе. Оно выполняет функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которого зависит диапазон выворотности ног. В заключении комбинации исполняется port de bras, подготавливающее корпус и руки для следующих упражнений, где их участие становится шире и активнее.

5. **Battement fondu.** Вырабатывает мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках.
6. **Battement frappe и double frappe.** Исполняются энергично. Эта последовательность движений (Battement fondu + Battement frappe) приучает мышцы и сухожилия быстро переключаться с мягких и плавных движений на энергичные.
7. **Petit battement sur le cou-de-pied.** Вырабатывает быстрое свободное владение нижней частью ноги (от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части ноги.
8. **Rond de jambe en l'air.** Разрабатывает подвижность коленного сустава и придает связкам мягкость и эластичность.
9. **Battement releve lent и battement developpe.** Трудное движение экзерсиса, выполняется на 90° и выше, и требует всесторонней подготовки. Развивает сценический шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте, подготавливает тело к сложным adagio на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкого полуприседания после прыжка.
10. **Grand battement jete.** Большие броски. Развивают сценический шаг, значительно активнее, чем releve lent и developpe. Большой энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних мышц бедра и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии сценического шага.

Каждое упражнение экзерсиса вносит в работу мышц тазобедренного и коленного суставов новое дополнение.

### **Урок в первом классе.**

Урок начинается танцевальным материалом в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступают к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение. В первом классе марш полезен и в середине урока, как отдых от статичных упражнений. Урок завершается *port de bras* с наклонами вперед и перегибами назад и в стороны (восстанавливает дыхание, организм приходит в спокойное состояние).

Урок рассчитан на два академических часа. В первом классе большая часть времени отводится упражнениям у палки, в следующем классе на упражнения у палки идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у палки укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине зала строятся так, чтобы на прыжки оставалось не менее 20 минут, когда вводятся упражнения на пальцах, время, отведенное прыжкам, сокращается.

Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Все упражнения исполняются поочередно, с правой и левой ноги. Для правильного усвоения, ряд движений сначала изучается в сторону (именно в этом направлении проще всего воспринимать и воспитать выворотность), позднее вперед и назад. Упражнения начинают изучать стоя лицом к палке, придерживаясь за нее обеими руками, потом постепенно переходят к тем же упражнениям стоя к палке боком и придерживаясь за нее одной рукой, в то время как другая рука может находиться согнутая в локте, касаясь кистью плеча, либо открыта на вторую позицию. Упражнения исполняются носком в пол и на воздух, под углом 25° (носок работающей ноги находится напротив щиколотки опорной), 45° (напротив середины икры опорной ноги), 90° (прямой угол) и выше. Угол образуют опорная и работающая ноги.

Некоторые движения классического экзерсиса не требуют специальных подготовительных положений – *preparation*. Различным упражнениям предшествует различный *preparation*.

Танец органически связан с музыкой, без нее упражнения классического экзерсиса немислимы.

## **Хореолингвистика.**

**Хореолингвистика** – это наука о языке классического танца.

**Язык классического танца** – это веками выработанная система позиций, поз, положений, связующих движений, знаков (движений) костно-мышечного биоаппарата человека, а также средств передачи и обмена мыслей, чувств, эмоций, в определенном пространстве, времени и темпо-ритме.

Школа, как понятие, это фундамент знаний, умений, пониманий, которые человек может успешно применять в жизни. Школа в любой отрасли знаний опирается на законы своей знаковой структуры.

**Знаковая структура** – это язык, несущий информацию.

Школа языка классического танца дает начальное базовое знание о специфике структуры движений.

**Школа классического танца** – это совокупность принципов, правил, методик, техники, технологий в изучении хореографии, базирующейся на традициях преемственности, на хореоэстетике. Это уникальная система художественного мышления (переработка действительности в образы искусства), основанная на знаковой, невербальной (без слов, пластика) передачи информации, посредством человеческого тела.

Школа классического танца основывается на собственных законах. Основной **«Закон школы классического танца»** устанавливает, что жизнеспособность и развитие языковой системы (структуры классического танца) **базируется на принципах:**

- Гибкости и подвижности костно-мышечного биоаппарата
- Пропорциональности телосложения
- Пуантовой технике женского танца
- Технике вращений
- Прыжковой технике
- Устойчивости и координации
- Эмоционально-чувственной выразительности в рамках музыкально-ритмической основы
- На позициях рук и ног
- На специфике сочетаний основных рас и переходов между ними.

Отступление, утрата, искажение принципов школы классического танца ведет к разрушению сущности языковой структуры, к разрушению искусства классического танца.

**Языковая структура** – это арсенал движений, знаков, которые являются потенциальной основой лексики сценической хореографии. Отдельные знаки, как и отдельные буквы алфавита, сами по себе ничего не обозначают, не имеют смысла и не несут информации. Перед школой классического танца стоит две задачи:

1. Научить учеников физически и технологически правильно исполнять все необходимые движения
2. Научить исполнять и движения, и их сочетания, и комбинации движений, и танцевальные комбинации, и танцы, выразительно, осмысленно, информативно, образно.

А цель у школы классического танца одна – воспитать полноценного танцовщика, соответствующего уровню современной культуры.

### **Система структуры языка школы классического танца.**

Все движения арсенала знаковой структуры школы классического танца нацелены на постановку и закрепление в равновесия на оси тела в любых его положениях.

Точно подметил одно из основных качеств классического танца, замечательный педагог Христиан Петрович Иогансон, в своем высказывании: «Вся структура классического балета покоится на *plie* и *releve*.

**Plie** – приседание.

В школе классического танца *plie* – одно из основных движений, без которого не обходится, почти ни одна учебная комбинация, композиция из сочетания различных *pas*.

**Правила** (общие требования) для исполнения **demi plie** и **grand plie**:

1. Равномерное распределение веса тела на обе ноги
2. Сохранение в подтянутом положении спины, ягодиц, таза
3. Удержание бедер и стоп в выворотном положении
4. Плотное примыкание ног к полу
5. Плавное опускание и вытягивание вверх, без рывков
6. Согласованность и координация движений ног, рук, корпуса и головы.

**Приемы** (методические «ускорители») – способы точного исполнения движения и мышечного их ощущения:

1. «Преднастройка» на приседание
2. Удержание центра тяжести тела над центром площади опоры
3. Непрерывная устремленность оси тела вверх (создающая инерцию силы вверх)
4. Удержание корпуса от оседания вниз на бедра
5. Натяжение поясницы вверх (корсет)
6. Соблюдение точного рисунка, движения рук, головы, корпуса, глаз.

**Закон plie** (неизбежность исполнения правил и приемов) – при исполнении любых приседаний, корпус от поясницы тянется вверх, до полного завершения движения. В паху plie нет! Ноги сгибаются в коленях и щиколотках.

**Releve** – подъем.

В школе классического танца releve – это подъем на полупальцы (пальцы) на двух ногах или одной ноге.

**Правила исполнения releve:**

1. Подтянутость корпуса во время подъема на полупальцы
2. Сохранение прямого положения тела на его оси
3. Вытянутость колен
4. Сохранение выворотности стоп
5. Расположение и сохранение центра тяжести тела строго на оси тела
6. Сохранение и удержание заданного положения рук

**Приемы помогающие быстрее осваивать releve:**

- Недопустимость завалов стоп ни вперед, ни назад
- В период подъема и спуска с полупальцев на всю ступню, пространство пола (опора) между полупальцами удерживается силой натяжения обеих ног
- Корпус во время подъема и спуска в исходное положение все время тянется вверх (силой инерции)
- Подъем на полупальцы происходит путем перемещения центра тяжести тела вперед и вверх (за счет инерции), а не за счет «взгромождения» вверх силой ног (то есть тело вытягивается над ногами, а не ноги выталкивают тело)
- Натяжение (ось тела сохраняется в период всего движения, подъема и спуска, то есть и при спуске тело тянется вверх, за счет инерции)

**Закон releve** – управление подъемом и спуском на полупальцы за счет сознательного перемещения центра тяжести тела на «ось тела» вперед и вверх до необходимого положения и удерживания его, путем непрерывного натяжения корпуса вверх, вплоть до завершения движения (силой инерции)

Подводя итог этому разделу, можно сказать, что все движения арсенала школы классического танца рассматриваются хореолингвистикой в качестве знаков, сложившихся веками, которые имеют единую технологическую и методологическую основу, направленную на выработку устойчивости и координации в исполнительном искусстве танца.

**Тело танцовщика** – это костно-мышечный самоуправляемый и саморегулируемый биоаппарат.

Отдельные звенья этого аппарата (ноги, руки, тело, голова, глаза), кроме своих специфических функций в хореолингвистике, решают единую общую основную задачу постановки корпуса на ось тела в равновесное устойчивое положение, как в статических положениях, так и при движении, перемещении, в прыжках и вращениях. При исполнении того или иного *pas*, позы в танце, требуется психологическая работа всей биосистемы, координация движений, устойчивость, слух и т.д. Эту роль выполняют условные и безусловные рефлексы, анализаторы органов центральной нервной системы. Они устанавливают взаимосвязь в работе разных мышц, оценивают скорость движения, силу, высоту и т.д.

### **Инерционные силы.**

При движении тела человека, всегда возникают инерционные силы. В зависимости от направления инерционных сил, меняются весовые соотношения внутри частей тела и его групп. Изменение веса внутри тела помогает управлять устойчивостью. В учебниках биомеханики говорится: если сила инерции направлена вниз, то она складывается со статическим весом, сила давления на опору увеличивается. Если же сила инерции направлена вверх, то она вычитывается из статического веса, сила давления на опору уменьшается.

Умение управлять инерционными силами, создает легкость исполнения движений, вырабатывает выносливость, придает уверенность в собственных возможностях, позволяет быстрее овладеть техникой классического танца.

## **Хореометодика.**

**В основе разучивания движений арсенала школы классического танца лежит схема из шести фаз:**

1. «Преднастройка» - в подготовительном положении, во время preparation, организм (костно-мышечный биоаппарат) вводится в состояние повышенного тонуса, мышцы готовятся к предстоящему движению, происходит психологический настрой, введение нужной программы образа и характера движения, темпо-ритмическая настройка нервной системы.
2. «Подход» - начинается движение, происходит концентрация всех инерционных и энергетических сил.
3. «Само движение» - выход в заданную позу/положение, перемещение или фиксация движения
4. «Фиксация позы» - фиксация того или иного положения, поза, движение в крайней высотной точке сверху или снизу.
5. «Возвращение» - включение мышц-антагонистов, готовность к работе уступающих сил, готовность к возвратным движениям, к сопротивлению к инертным силам.
6. «Завершение» - приход в исходное положение или заданную позу и удержание ее, фиксация ее с использованием инерционных сил.

## **Preparation.**

В школе классического танца, это подготовительное движение, поза, положение, имеющее свой характер, форму, стиль, манеру.

### **Правила.**

Перед исполнением любых классических pas, необходимы следующие особые действия:

- Принять устойчивую позу строго на оси тела, в определенной позиции или положении
- Поза должна быть ясно выражена (правильная)
- Поза должна быть исполнена по всем классическим канонам школы
- Поза должна быть скоординирована во всех мышечных группах и звеньях
- Поза должна быть исполнена «в образе» и с настроем на следующие pas.

### **Приемы.**

Для четкого исполнения внешней формы подготовительных движений, методика хореолингвистики предусматривает настрой на последующие движения, в качестве обязательных приемов, помогающих исполнению движений в целом. Такими приемами являются:

- Психологический настрой на предстоящее движение в preparation
- Контроль за внутренним ощущением самой подготовки и последующего движения
- Общий настрой биоаппарата на согласованность всех звеньев в единую инерционную силу
- Высокий тонус настройки
- Настрой на заданный темпо-ритм

## **Позиции. Позы. Положения.**

### **Правило.**

Правилами школы классического танца предусмотрены определенные требования к исполнению основных поз и движений в позах:

- Опорная нога с вытянутым коленом удерживает предельно возможную выворотность
- Опорная нога закреплена в тазобедренном суставе
- Стопа опорной ноги плотно примыкает к полу, без завалов на большой палец и мизинец
- Центр тяжести не смещается с оси тела
- Работающая нога, поднятая на заданную высоту, удерживает предельную выворотность, сохраняя необходимую высоту, не смещает в тазобедренном суставе
- В заданной позе сохраняется ровность бедер, удерживается ровность в плечах, при осажённых лопатках
- Тело не должно осидать в бедрах
- Руки удерживают заданное положение, без отклонений, без напряжения и без конвульсивных движений (дергание)
- Голова повернута в ту или иную сторону, согласно правил исполнения поз классического танца

### **Приемы.**

- Бок от работающей ноги «забирается к себе вверх» (но не «в себя»)
- Спина сохраняет «перекрестное положение верха работающей ноги и лопатки опорной стороны»
- Корпус от поясницы тянется вверх
- Корпус и вся поза, в период заданного музыкального времени, сохраняет «натяжение вверх», создавая легкость во всей позе
- Согласованная работа всех звеньев костно-мышечного аппарата создает инерционную силу внутри тела, что способствует его устойчивости
- При смене поз приемами *rond*, *passe*, *fouette*, *tour lent* – работающая нога проводится по заданному рисунку с небольшим повышением, как бы по пандусу вверх.
- Позу надо чувствовать от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук
- По Вагановой: «...надо не делать позу, а сделаться позой, стать позой»

### **Закон положений.**

В построении поз и положений участвуют не отдельные звенья тела, а весь костно-мышечный биоаппарат. Задуманная поза строится психологически и физически всеми звеньями костно-мышечного биоаппарата в подготовительном положении (в preparation). Берется согласованными, скоординированными мышечными напряжениями всех звеньев и «приносится» в нужной форме, в заданное положение. В период всего отведенного музыкой времени поза не покоится формально, а продолжает «развиваться», то есть «живет во времени» за счет непрерывности внутренней инерционной силы, удерживающей ее в равновесном состоянии. Иными словами, поза «строится – берется – приносится – живет».

## **Allegro – прыжки.**

Принцип исполнения прыжков (маленьких, средних, больших) практически одинаков во всех их видах. Школа классического танца различает **прыжки нескольких видов:**

1. С двух ног на две ноги
2. С двух ног на одну ногу
3. С одной ноги на одну ногу (на ту же или на другую)
4. С одной ноги на две ноги

Все прыжки в своей основе имеют **6 фаз:**

1. Преднастройка в положении preparation
2. Подход (demi plie)
3. Толчок
4. Полет (взлет), то есть положение без опоры
5. Приземление
6. Удержание позы

**Правила** к исполнению прыжков:

- Прыжки должны быть легкими
- Мягкими и эластичными
- Беззвучными в приземлении
- Высокими
- Полетными (elevation)
- С задержкой в полете (ballonne)
- Свободными, без напряжения, без зажимов в отдельных частях тела, без конвульсионных движений
- Стопы сильные при толчке и в приземлении
- Руки помогают прыжкам, двигаясь по строгим рисункам-линиям port de bras, совершая подхватывающие движения
- Корпус легкий, подтянутый, держит строго заданную позу и в полете, и в приземлении
- Голова не должна совершать отклонения от правил, связанных с канонами школы.

## **Приемы.**

Чтобы правильно исполнить прыжки, необходимо знать и пользоваться приемами, помогающими физически, технологически их воплощать.

1. Настройка на определенную высоту, на которую будет совершаться прыжок
2. Высота предстоящего прыжка настраивается – организуется в поясничном отделе спины, путем подтягивания корпуса
3. Прыжку помогают подхватывающие движения рук, создавая необходимую инерционную силу
4. В полетных прыжках работающая нога фиксирует заданную высоту, а не поднимается во время прыжка
5. Заноски происходят на взлете, а не в момент опускания тела вниз
6. В приземлении после прыжков plie в паху нет

## **Закон.**

Все прыжки по ощущению совершаются сверху и заканчиваются вверх, удерживая в приземлении принятую позу.

## **Вращения.**

В зависимости от положения работающей ноги, пируэты подразделяются на малые (если работающая нога находится ниже колена опорной ноги) и большие (работающая нога выше колена опорной ноги или на 90°). Повороты и вращения могут происходить в направлении **en dehors** и **en dedans**.

**Технология разучивания** вращений содержит в себе 6 фаз:

1. Настройка в позе preparation
2. Подход в положении plie
3. Вращательный толчок (посыл)
4. Само вращение
5. Остановка в заданной позе
6. Удержание конечной позы

Моменту вращательного посыла, толчка (встать в ось с поворотом), помогают энергичными движениями ноги, руки, корпус и голова. Корпус и в preparation, и во время поворота, удерживает строго вертикальное положение. Голова вначале вращения удерживает направление en face, а во время поворота, опережая поворот корпуса, приходит в начальное положение. Недопустим замах рук перед вращением в противоположную сторону. Не допускается разрушение позы во время вращения.

Приемы, помогающие освоению вращений и стабильному исполнению:

В положении preparation задается четкий темпо-ритм. В продолжении всего времени вращения, тело вытягивается на оси вверх. В конечной позе тело не оседает, а тянется вверх.

## **Закон.**

В хореолингвистике, вращательные pas **основываются на трех принципах:**

1. Выработка оси тела
2. Координация всех звеньев биоаппарата в заданном темпо-ритме
3. Управление внутренними инерционными силами

## **Законы хореолингвистики.**

**Знаковая структура** языка классического танца **состоит из:**

- Пяти позиций ног
- Трех позиций рук
- Трех положений рук (подготовительное, *arrondie*, *allonge*)
- [REDACTED] основных поз (4 *arabesques*, *attitude*, *croisee* назад и вперед, *efface* назад и вперед, *ecartee* назад и вперед, *a la seconde* – в сторону)
- 10 основных станковых *pas*: *plie*, *battement tendu*, *battement tendu jete*, *rond de jambe par terre*, *battement fondu*, *battement frappe*, *petit battement*, *rond de jambe en l'air*, *battement developpe* и *releve lent*, *grand battement jete*
- 4 основных приема смены поз, без перехода на работающую ногу: *rond*, *passe*, *fouette*, *tour lent pirouette*

## **Законы школы классического танца.**

### **«Закон устойчивости»**

Все движения программы школы классического танца исполняют функцию постановки костно-мышечного биоаппарата на ось тела в устойчивое положение.

### **«Закон движения рук»**

Движения рук в школе классического танца происходят по строгим правилам из одной позиции в другую. Их основная функция – своими движениями, подхватами, помогать координации и устойчивости тела на его оси.

### **«Закон апломба»**

В классическом танце «стоять» на двух или одной ноге – значит тянуться на оси тела вверх, развивая взятую позу столько времени, сколько требует музыка.

### **«Закон *plie*»**

При любых приседаниях, то есть при любых движениях *plie*, корпус тела всегда устремлен вверх, снимая тяжесть веса с ног, и это состояние натяжения вверх сохраняется как в *adagio*, так и в прыжковых *pas*, вплоть до завершения движения.

### **«Закон releve»**

Чтобы подняться на полупальцы одной или двух ног, необходимо передать центр тяжести тела вперед и вверх на ось, а не силой мышц ног поднимать корпус.

### **«Закон выворотности ног»**

Выворотность ног в школе классического танца позволяет закреплять костно-мышечный аппарат в суставах и подвижных его частях, что создает устойчивое стабильное положение и определяет исполнительский необходимый апломб. Кроме того, выворотное положение ступней увеличивает площадь «сцепления» ног с полом.

### **«Закон шести замков»**

Правилами школы классического танца предусматривается умение закреплять костно-мышечный аппарат в шести его подвижных звеньях (частях), для достижения устойчивости и апломба.

1. В щиколотках
2. В коленных суставах
3. В тазобедренных суставах
4. В солнечном сплетении (для выпрямления спины и устранения лордоза и кифоза. Это положение «закрытой диафрагмы», является ключом к построению прямой спины и классической осанки)
5. В положении головы *epaulement* (обязательное положение головы, влияет не только и не столько на распределение веса тела на его оси, но и создает устойчивость, за счет натяжения и закрепления позвоночного столба в верхней его части, в шейных позвонках)
6. В удержании локтей, как на второй позиции, так и в других позициях без провисания.

### **«Закон вдоха»**

Вдох вначале движения или при *pas* – это не украшение, а техническая необходимость в обучении освоения знаковой структуры языка классического танца, так как все тело при этом движении обретает подтянутость, определенный тонус, настрой в нужном темпо-ритме и образности.

### **«Закон «креста» в позах и положениях»**

При построении основных поз, позиций и положений, бок от работающей ноги забирается к себе и вверх (но не в себя).