

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЦЕНТР СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Л.Т. ХАСАНОВА

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Учебное пособие для профессиональных колледжей

Ташкент
«IQTISOD-MOLIYA»
2010

Рецензенты: Р.Ю. Ходжисаилова;
И. Ю. Юсупов

Хасанова Л.Т.
Х-24 Классический танец. Учебное пособие для профессиональных колледжей/ Л.Т.Хасанова; Мин. высш. и средн. спец. образ. РУз. – Т.: «IQTISOD-MOLIYA», 2010. – 140 с.

Предлагаемое пособие ориентирует педагогов на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Учебное пособие предназначено для учащихся профессиональных колледжей.

ББК 85. 32. я 722

ВВЕДЕНИЕ

Обучение проводится в три этапа

Первый этап – освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов движений народного танца. *Второй этап* – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса (как основы правильного физического развития и ритмического воспитания), освоение простых движений на середине зала и нескольких движений балльных танцев, изучение и исполнение народных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Третий этап – предполагает специализированные занятия для учащихся, проявивших определенные способности к танцу. Наиболее вероятной формой занятий здесь становится студийно-кружковая. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, учащиеся активно осваивают репертуар. Педагогу на этом этапе работы необходимо либо осуществлять самостоятельные постановки, либо прибегнуть к помощи специальной литературы (описание танцев) и видеоматериалов.

Программа на начальном этапе обучения рассчитана на три года, что условно может совпадать с младшим школьным возрастом (приблизительно 7-9 лет).

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, имеющих свое постоянное место в сетке расписания, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, не смог войти в число обязательных предметов.

Между тем, хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования учащегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений, формирует художественное «я» учащегося как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». Занятие танцами развивает чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Полученке сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Справедливо будет отметить, что в многочисленных кружках, ансамблях, студиях народного, классического, балльного эстрадного танца страны занимаются сотни тысяч учащихся. Проводятся фестивали и конкурсы, демонстрирующие достаточное количество хорошо обученных, хореографически грамотных юношей и девушек. Все большее развитие получает хореографическое искусство в Республике Узбекистан. По указу Президента И.А.Каримова в республике во всех детских музыкальных школах открываются отделения по хореографии, а также изучается и развивается танцевальное искусство во всех колледжах культуры и

искусства. В большинстве своем все эти учебные заведения не решают проблемы широкого приобщения подростков к искусству танца. Массовое эстетическое воспитание учащихся в системе дополнительного образования требует иного, нового подхода к учебным программам, методикам обучения, которые должны быть рассчитаны на другой результат, нежели в детском хореографическом коллективе.

Предлагаемое пособие ориентирует педагогов на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

История хореографического искусства – предмет не новый в системе профессионального обучения танцу. Ему посвящено достаточное количество учебных пособий, монографий, исследований, и другой литературы. В основном они повествуют об истории балета – его зарождении, развитии и главных достижениях, что представляет интерес для специалистов. Популярные брошюры, ориентированные на массового читателя, напротив, часто грешат неточностями, изобилуют малозначимыми фактами и не освещают целиком путь такцевального искусства в его исторической ретроспективе, его роли и значения в жизни человека.

Задача педагогов-хореографов и руководителей хореографических коллективов – дать педагогам системы дополнительного образования тот необходимый запас знаний по истории хореографического искусства, который поможет им увлекательно и доступно рассказать учащимся об основных путях развития искусства танца.

ИСТОРИЯ ТАНЦА

Истоки танцевального искусства заложены в глубокой древности. Свидетельство тому – наскальные рисунки с изображением танцующих фигур, созданные предположительно в период неолита (8 – 5 тыс. лет до н.э.).

До сих пор не существует единого мнения о первенстве рожденья танца, песни или музыки, неоспоримо одно – появление танца связано с осознанием ритма в качестве сопровождения определенной последовательности телодвижений. Эти ритмические телодвижения могли нести в себе различное содержание, что и послужило в последствии поводом к созданию множества теорий о происхождении танца (его предшественниками называли игру, магические или религиозные ритуалы, эротические инстинкты и т.п.). Любая из теорий имеет право на существование, так же как и может считаться единственно верной. Их внимательное изучение подтверждает вывод – во все времена танец имел немаловажное значение в общественной жизни человека, в его гармоничном эстетическом и физическом развитии.

Уже на первом этапе своего существования танец пытался в обобщенной форме отображать действительность, отбирать наиболее типические черты, придавать им определенный образ. Первой музыкой для танцующих были звуки барабанов, шум звенящих браслетов и амулетов, первым гримом служила раскраска лица, имитирующая кровь, первыми опытами актерской выразительности – подражание различным животным. Все это довелось увидеть исследователям в начале XX столетия у индейцев Бразилии и некоторых индейских племен Северной Америки.

Кроме подражания различным животным, танец нес и воспитательную функцию. Американский исследователь запечатлел пример исполнения воинственного танца 33 шеренги по 33 человека в каждой шеренге. Эта огромная масса танцующих, действуя удивительно четко, отображала силу и мощь войска (в

качестве параллели можно проиллюстрировать учащимся пример массовых спортивных зрелищ, торжественных акций на стадионах празднование праздников «Навруз» и «Мустакиллик».

Другая важная особенность развития танца проявляется в истории древнейших цивилизаций – Египта, Индии, Китая, стран Юго-Восточной Азии. Анализ танцев в частичной форме дошедших до наших дней, ярко показывает их национальные особенности, неповторимые орнаменты рисунков и манеру движений, своеобразие пластики, присущие тому или иному народу.

Справедливости ради заметим, что теоретики находят множество совпадений в танцевальных движениях разных, подчас находящихся друг от друга на расстоянии многих тысяч километров, народов. Это лишь подтверждает нам первый вывод об общечеловеческом значении и смысле танца, но не отменяет и второго – о его национальной природе в развитии цивилизаций разных народов (эти выводы можно проиллюстрировать интересными видеоматериалами с записью индийских, китайских танцев или рисунками, запечатлевшими танцующих).

Танец в древнем Египте имел культовое и бытовое назначение (танцы, изображавшие изгнание злых духов, театрализованные погребальные обряды и т.п.).

До наших дней дошел один из вариантов женского сольного танца именуемый «танцем живота», который, как считают исследователи, трансформировался из танца изгнания пчелы, попавшей в одежду танцовщицы.

Танцы древней Индии связаны с религиозной символикой. Их прародителем считался бог Шива, многочисленные танцующие фигурки которого чтят в Индии по сей день. Танец являлся составной частью буддийских богослужений. Активное развитие танца и ранняя канонизация его движений привели к созданию индийской классической школы танца (не следует путать с классическим танцем – основой балетного театра). Эта школа основывалась на особенностях танцев разных областей страны. В индийском танце не только пластика тела, но и движение каждого пальца кисти рук, жест, взгляд служат раскрытию содержания.

Танцы древнего Китая родились из плясок шаманов и были тесно связаны с обрядом жертвоприношения, сопровождался

резкими криками и заклинаниями. В период VIII – V вв. до н.э. культовые танцы постепенно канонизировались.

Большое значение в китайских танцах имел рисунок, танцовщики составляли композицию различных иероглифов, несущих определенный смысл.

Танец в Древней Греции играл не только эстетическую, но и воспитательную роль. Его преподавание было обязательным для всех учебных заведений. Греческие философы Платон, Аристотель, Плутарх оставили в своих трудах первые хореографические термины. Они определили принципы градации танцев, выделив культовые, общественные, пиррические (воинственные) и сценические (танец являлся важной составной частью древнегреческого театра).

Танцы Древней Греции назывались хороводами, что и означало обязательного кругового построения.

Медленные торжественные танцы посвящались Аполлону, богам Олимпа – быстрые, а зажигательные пляски – богу Вакху.

Пиррические танцы преподавали в школах Древней Спарты, приравнивая их к общефизической подготовке будущих воинов. Сценические танцы исполнялись в театральных спектаклях свободными гражданами, которых называли хоревами. Эвмелли исполнялись в трагедии, кордакс – в комедии, синкинда – в сатире.

Культура Древнего Рима впитала в себя греческое танцевальное искусство периода эллинизма, когда главенствующим в танце становится развлекательное начало.

Танец был чрезвычайно распространен, поскольку не знал языкового барьера и не требовал перевода, что стало одной из причин рождения нового жанра – пантомимы. В эпоху императорского Рима появляются примеры грандиозных массовых зрелищ – пиррих, которые устраивались в Колизее, вмещавшем до 50 тыс. зрителей (представление о танцевальном искусстве Древнего Рима можно получить, просматривая в записи фрагменты из балета «Спартак» в постановке Ю. Григоровича).

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Исторически сложившаяся устойчивая система выразительных средств хореографического искусства, основанная на принципе

поэтически-обобщённой трактовки сценического образа, формировалась на протяжении многих веков и у многих народов. Термин «классический танец» возник в России в конце 19 века, в результате обособления отдельных видов танца, разделения танцовщиков на «классических» и «характерных». Постепенно термин вошёл в обиход, вытеснив бытовавшие ранее термины – «серьёзный», «благородный», «академический» и др. До этого времени в России (в зарубежной терминологии включая и 20 в.) понятие «классический танец» было равнозначно балетному или театральному танцам. По существу оно обозначало профессиональный танец по аналогии с профессиональной музыкой в отличие от танца и музыки народной.

Из множества движений европейский классический танец впитал положения и движения, заимствованные из народных плясок, хороводов, бытовых танцев, отобрав и переработав наиболее выразительные, обладающие определённой, законченностью, пластически раскрывающие духовный мир человека. Первые попытки осмысления театра танца были предприняты итальянской элитой и исполнителями учителями танца 15—16 вв., которые стремились систематизировать свод танцевальных положений и движений (трактаты о танце Ф. Карозо, Г. Негри и др.). Художественные особенности классического танца начали складываться в 16 в. в Италии.

Дальнейшее развитие система классического танца имела во Франции, в трудах Академии танца (П. Бошан, Р. Фёйе) она получила свою терминологию. Профессиональная разработка народного, бального и сценического танцев привела к дифференциации и обобщению выразительных средств танца. Разделение на элементы, отбор и систематизация движений легли в основу школы классического танца. Она построена на изучении различных групп движений, объединённых общими для каждой группы признаками, например, группа приседаний (*plie*), прыжков (*levation*), вращений (*pirouette, tour fouette*), положений корпуса (*attitude, arabesque*) и др. В системе классического танца разработаны позиции ног, рук, корпуса и головы (позиции ног разработаны значительно позднее), причём строго ограниченное число групп движений. Движения классического танца строятся на основе *выворотности*. В теории классического танца разработано понятие о закрытых (*ferme*) и

открытых (*ouvert*), скрещенных (*croise*) и нескрещенных (*efface*) позициях и позах, а также о движениях внутрь (*en dehors*) и наружу (*en dedans*). Virtuозность техники, достигнутая в результате освоения школы классического танца служит средством создания художественных образов балетного спектакля.

Классический танец связан с профессиональной музыкой, дающей ему образно-содержательную и временную основу. Эволюция классического танца была обусловлена развитием и борьбой различных для каждой эпохи эстетических направлений. Большое значение в развитии культуры классического танца имела русская школа, которая получила значительное развитие в конце 19 в. Деятели русской хореографии создали школу классического танца, отличающуюся национальным характером, чистотой и благородством пластического языка, умением наполнить танец драматичным содержанием. Музыкальная хореографическая реформа П.И. Чайковского и М.И. Петипа открыла широчайшие возможности для развития балетного искусства.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В период обучения учащихся классическому танцу нужно выделить несколько основных задач педагога:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения учащихся младшего возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом занятия. Игра на уроке танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или случайной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы – игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно относиться к подбору репертуара для учащихся младшего возраста, постоянно его обновлять, внося с учетом времени и особенностей обучаемых определенные коррективы.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа – воспитать стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создаст впечатление новизны и развивает творческую фантазию.

Уроки хореографии могут проводиться в танцевальном зале. Наличие специальных стоек в зале обязательно. Хорошо чтобы одна из стен зала была оборудована зеркалами, но при этом педагогу следует во время занятий периодически менять направление движения учащихся с тем, чтобы поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии загромят ориентацию при выступлении на сценической площадке.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае учащиеся воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Будет нелишне напомнить начинающим педагогам общепринятые в хореографии правила подачи учебного материала и построения урока танца. При изучении нового и повторении пройденного материала следует, как можно чаще менять построение учащихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым они выстроены.

Например, через каждые 3-4 движения ученики, стоящие в первой линии, переходят в последнюю, соответственно, вторая линия становится первой и т.д. В противном случае ученики, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно. Кроме того, при перестроении создается оживленная, игровая атмосфера, происходит своеобразная разрядка.

Нужно разработать план занятий и апробировать на практике с начинающими учениками.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д.

Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время.

Таким образом, танцевальный – двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно, и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложнявшихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроем, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей хореографических коллективов).

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбуждительно-тормозных процессов, т.е. вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка.

В этой связи предлагается следующая формула: от ощущений к чувствам, а от них к привычке. Такое дополнение к закону усвоения способствует более эффективному формированию стереотипа движения. Следовательно, формулу необходимо применять в такой последовательности:

воспринимая – ощущай;

осмысливая – чувствуй;

запоминая – действуй, пробуй;

проверяя результат – показывая другому.

Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно речевые объяснения и замечания учителя (уместно подчеркнуть, что объяснения и замечания должны сопровождаться положительными эмоциями с единственной целью, чтобы ученик слушая – слышал и услышал); профессиональный показ телодвижений учителем – зрительное созерцание и осмысление (и в этом процессе очень важно следить, чтобы ученик глядя – видел и увидел, удивился); наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Многократно повторяясь, движения импульсы становятся сигналами – раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память).

Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом. Специалисты-практики отмечают, что мышечная память, как и психика человека, поддается тренингу. Молодой человек обладает врожденной способностью образовывать множество новых двигательных стереотипов и переделывать старые. Каждое новое движение или танцевальная комбинация – это новый двигательный стереотип. Но всякая переделка представляет значительный труд для нервной системы. Многие знают из собственного опыта, как трудно переучивать даже самые не сложные движения. Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом можно будет легко его поправить.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

Умение – это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично (с привлечением ненужных мышечных групп), с весьма большим количеством ошибок и поправок и при непрерывном контроле сознания.

Навык – это уже более совершенная форма владения действием. В процессе формирования навыка выполнение действия ускоряется, действие становится более точным и экономичным, ряд элементов деятельности автоматизируется.

Условно различают три стадии в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка. Они отличаются друг от друга степенью развития временных связей, а внешне – степенью разученности и чистоты выполнения движений.

Для облегчения можно предложить метод хореокоррекции, под которым мы подразумеваем внутреннюю регуляцию, активность и адаптацию к окружающей среде.

Главные компоненты методы – музыка, музыкальное движение, музыкально – пластические игры, музыкально – психологические элементы (этюды) и развитие эмоциональной выразительности. С их помощью можно научить учеников чувствовать движения и через действия выражать свое состояние.

Тело имеет в своем распоряжении два различных типа движения: произвольные и непроизвольные. Первыми можно управлять по желанию, а вторые такому управлению не поддаются.

Произвольными являются движения конечностей, корпуса (торса), шеи, лица, глаз, губ, языка. Непроизвольное движение обычно ограничивается мышцами, находящимися внутри тела. Мы не замечаем, как ритмично бьется сердце, как ритмично мы дышим, как, шагая, переносим все тело с ноги на ногу (тоже ритмично), и совсем не замечаем, как сгибаются колени при ходьбе.

Но как только мы предложим учащимся согнуть колени под музыку, начинаются трудности: кто-то не попадает на сильную долю такта, опаздывая, опережая ритм. Поэтому на первом этапе обучения уместно предложить следующий музыкально-психологический рецепт: расскажите или напомните, что счет «И» звучит коротко, а счет «раз» – длиннее, слабая доля такта как бы прятается за сильную.

Предложите ученикам встать в исходную позицию – ноги соединены, корпус прямой, руки опущены вдоль тела. Затем на счет «И» слегка согнуть колени и тут же выпрямить их на счет «раз». Ориентируйте учеников на собственные мышечные ощущения, на три точки: пятки колени и копчик («хвостик»). Можно сопровождать эти ощущения сравнением типа команды – «мирно». Упражнение следует исполнять в медленном темпе, осознанно.

Для ощущения прямой спины и развернутой грудной клетки предложите учащимся обхватить себя руками за спиной (так называемый «замок», т.е. ладонью и пальцами правой руки обхватить локоть левой руки, а ладонью и пальцами левой руки обхватить локоть правой руки). Такое положение рук за спиной рекомендуем использовать в тех случаях, когда ученики отвлекутся или устанут. Внешне это проявляется сутуловатостью (приподнятые плечи и немного сторбленная спина). При изучении танцевального шага с вытянутой стопы также полезно обхватное положение рук за спиной, т.к. учащиеся от усердия часто наклоняют голову вперед и разглядывают собственные ноги.

Этому способствуют словесные раздражители – объяснения и поправки, сделанные педагогом. Одобрительные замечания подкрепляет правильное выполнение музыкально-пластических

элементов и движений, а неодобрительные (но с утешительной интонацией в голосе) – заставляют осознать ошибки и исправить их.

Возбуждение сосредоточивается только в определенных участках чувствительно-двигательной зоны, движения становятся более точными и согласованными. Именно во второй стадии и начинается закрепляться динамический стереотип. Но он еще не прочен. Следовательно, непрочен и двигательный навык, поэтому координация движений может нарушаться.

В этой связи предлагается метод тройных передвижений (или тройственного переноса веса тела). Пять основных чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий нас мир. Известны – это зрение, слух, вкус, обоняние и осязание.

Однако есть еще одно чувство, о котором редко упоминает специальная литература: это координация, чувство равновесия (работа вестибулярного аппарата), которым мы пользуемся, чтобы контролировать движение и ориентироваться в пространстве.

Без воспитания координации занятия танцем станут невозможными, ее необходимо развивать и закреплять постоянно, какое бы телодвижение ни изучалось. Игнорирование данного свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшей работе.

Начинать следует с тройных поворотов головы. Например, вправо, влево, вправо – остановка, затем влево, вправо, влево – остановка. Этот элемент движения должен сопровождаться взглядом, сфокусированным в одной точке. Обязательно надо что-то увидеть (выделить), ибо при ориентации в зале или изучении впоследствии элементов вращения ученик может испытывать трудности (как минимум будет кружиться голова). Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием. Например:

- шаг с правой ноги в правую сторону с одновременным поворотом головы вправо;
- шаг – приставка левой ноги к правой с одновременным поворотом головы влево;
- шаг в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо – остановка (пауза).

Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг вперед и назад:

- с правой, левой, правой ноги и маленькая остановка (пауза);
- с левой, правой, левой ноги и маленькая остановка (пауза) и т.д.

Уместно подчеркнуть, что при кажущейся ограниченности подобных переступаний в танце существуют разнообразные их варианты: так, тройной переменный ход встречается во множестве народных танцев.

Педагогу-хореографу важно отобрать те варианты переступаний, которые способствуют формированию музыкально-двигательных стереотипов. В дальнейшем можно усложнить исполнение двигательных элементов.

Например, переступания в рисунке «крестом»:

- шаг с правой ноги в правую сторону;
- шаг приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги в левую сторону;
- шаг приставка правой ноги к левой;
- шаг вперед с правой ноги;
- шаг – приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги назад;
- шаг – приставка правой ноги к левой.

В усложненном варианте очень важно сохранить осознанное сгибание ног в коленном суставе перед началом передвижения (с акцентом). Заметная деталь стереотипа, которая постоянно используется в танцевальной практике – это своеобразный врожденный «закат» (предварительная мышечная реакция) двигательного навыка.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка, особенно танцевального, в сочетании с музыкой является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль отражает движение.

Педагог-хореограф должен постоянно напоминать учащимся: думай, что делаешь и как делаешь.

Для запоминания движений можно использовать короткие образные подсказки типа детских считалок (по аналогии с запоминанием цветов спектра). Подобную же формулу используют педагоги бального танца при объяснении ритма движений: «быстро-быстро – медленно» и т.п.

В нашем случае это может звучать так:

«топнуть, шлепнуть, топнуть, хлопнуть».

Изучение элемента предлагает раздельное исполнение:
раз – шаг с прыжком, одновременно руки открыть в стороны;
и – слегка присесть, приставляя свободную ногу в VI позицию,
и одновременно шлёпнуть ладонями по бедрам;

два, и – движение повторить с другой ноги, хлопнув в ладоши.

Кроме того, необходимо учитывать, что музыкально-двигательные навыки могут положительно и отрицательно влиять друг на друга. В ходе тренировки (экзерсиса) при многократном повторении музыкально – пластических элементов временные связи совершенствуются, что приводит к правильной координации движений.

По мере образования динамического стереотипа отдельные элементы движений перестанут осознаваться, т.е. выполняется автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к выступлению (например, контрольный урок, дивертисментный показ перед группой), то он дольше остается неразрушенным. Чем больше ответственных выступлений (ситуаций, когда на тебя смотрят другие), тем дольше выученное будет сохраняться. Это могут быть систематические посещения практических занятий учащимися из других групп, представителями администрации, родителями.

Разучивая движения, отрабатывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов и, следовательно, ускоряется формирование пластических стереотипов, акцентирование внимания на ошибки по тем же причинам создает условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений через ощущения. Поэтому чем больше число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую.

Даже самый несложный танец состоит из нескольких комбинаций, движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, метроритм, скорость, меняя сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

Следует помнить, что существует прямая связь между двигательными (пластическими) и волевыми качествами человека. Без целеустремленности, выдержки, настойчивости невозможно добиться нужной силы, быстроты, выносливости.

Сила – это способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Выносливость – это способность к длительному сохранению работоспособности, т.е. умение противостоять утомлению. Специальная выносливость в хореографии сочетает в себе все эти качества.

Приемы отработки любого специального вида выносливости увеличивают число повторений движений: повышают интенсивность работы над движением; чередуют оба эти приема; дают предельные нагрузки.

Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивает ловкость, как способность переключаться с одного движения на другое, изменять направление или рисунок.

Это научит учеников ощущать свои движения в соответствии с темпоритмом музыки.

Согласованность движений в хореографии можно разделить на простые и сложные координации.

Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук и ног. Сложные координации – одновременные разнонаправленные движения, переключения с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой, движения в выворотном положении ног, вращения с однонаправленным и одновременным продвижением по площадке.

При построении занятий и составлении порядка изучения танцевальных элементов педагогу следует все это внимательно учитывать.

Первая часть занятий (подготовительная):

– вход учащихся в танцевальный зал (марш).

Желательно выстраивать учеников по росту от меньших к большим;

– построение учащихся в несколько линий, в 4 или более колонны (в зависимости от размеров зала и численности группы);

– поклон педагогу и концертмейстеру;

– разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть занятия (основная):

– изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;

– работа над этюдами, танцами.

Третья часть занятия (заключительная):

– закрепление музыкально - ритмического материала в игре;

– музыкально – танцевальные импровизации;

– основное построение для выхода из зала;

– поклон педагогу и концертмейстеру;

– выход из танцевального зала (марш).

Занятия на начальном этапе обучения желательно проводить не реже двух раз в неделю, по 45 минут каждое.

Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности

Элементарные понятия, с которыми знакомятся учащиеся первого этапа обучения:

• Знакомство происходит в процессе урока танца на музыкальном материале танцевальных упражнений музыкальных игр, танцевальных композиций. Разумеется, в первый год учебы идет интуитивное восприятие материала и особенно сложных требований к учащимся еще предъявить не возможно. Тщательно отобранные совместно с концертмейстером музыкальные произведения должны быть просты и доступны для восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, четкий метроритмический рисунок и, как правило, быть квадратными по форме.

• Педагогу и концертмейстеру следует учитывать, что монотонный характер музыкального сопровождения притупляет внимание, не дает возможности развивать эмоциональную выразительность. Вместе с тем слишком сложные по мелодическому рисунку произведения, отвлекая внимание, могут затруднить процесс выполнения танцевальных движений.

• Знакомство с основами актерского мастерства происходит также во время урока танца. Для переключения внимания во время краткого отдыха от физической нагрузки педагог объясняет ученикам анатомические особенности, строение лица,

работу мышц лица и их значения для выражения человеческих эмоций (улыбка, скорбь, удивление, боль угроза, рыдание, радость, размышление и т.д.).

Осознать это помогут игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно – грустно, вкусно-невкусно, весело-страшно, интересно-неинтересно, любопытно-безразлично и т.п.

Подобным же образом, в игровой форме, можно познакомить учеников с анатомией частей тела – суставов и мышц, объяснив особенности их работы в процессе выполнения тех или иных движений. Эти знания помогут более осознанно усваивать танцевальные движения и избегать возможных травм. Сведения по ритмике и основам актерского мастерства будут активно использоваться на практике при разучивании и исполнении музыкальных игр, танцев – игр, а в последствии при изучении танцевального репертуара.

В процессе второго года обучения, полученные ранее понятия расширяются и закрепляются.

Общий характер музыки – учащиеся учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике.

Желательно больше времени уделять музыкально – танцевальным импровизациям.

Темп – выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Выбатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, и временного прекращения музыки.

Динамические оттенки – выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Строение музыкальной речи – ученики учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать, конец музыкально – танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т.д.).

Метроритм – учащиеся учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отличая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять

музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах. Музыкально-танцевальные импровизации, усвоив понятия «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к отработке различных жестов – указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов выражающих эмоциональное состояние (радость, печаль, раздумье и пр.).

Третий год обучения продолжает закрепление пройденного материала на более сложных примерах. Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец, узбекский народный танец, хорезмский, бухарский танец и т.д.), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Как наиболее сложный элемент прорабатывается затакт. Даются задачи на определение (на слух) затактового построения. Ученики должны уметь самостоятельно начинать движение из затакта и в такт вступать в коллективное движение «Каноном» в различных ритмах и темпах, с различным интервалом.

К понятию «жест» добавляется понятие «поза»; начинается изучение поз классического танца.

На завершающем этапе начального обучения учащиеся должны передавать услышанное в музыке мимикой и движением. Рекомендуется исполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра с мячом).

Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка»).

Предложите ученикам рассмотреть знакомый предмет и затем, отвернувшись, подробно его описать. От раза к разу учащиеся успевают рассмотреть предмет за более короткий отрезок времени, а описывают его более подробно. Так развивается концентрация внимания.

Для развития звукового внимания даются задания определить шумы и звуки внутри класса (зала), за дверью в коридоре, на улице, в соседнем помещении и затем выделить из массы звук именно те, которые присущи указанному месту. Можно попытаться угадывать

конкретные звуки, степень их дальности, анализировать их характер.

Полезно давать задание на быстрое переключение внимания с одного предмета на другой (с ближнего на дальний и на оборот). Например, рука, окно, туфли, дверь и т. д.

Интересным упражнением будет переключение внимания со зрительного на слуховое или осязательное внимание. Например, зеркало, звук с улицы, ткань костюма, фортепиано, звук в соседнем классе, линии ладони и т.д.

Такие упражнения, являющиеся азбукой актерского мастерства, в игровой форме научат учеников концентрировать внимание, сосредоточиваться, когда это необходимо. Конечно, не следует чрезмерно увлекаться подобного рода упражнениями, они скорее являются подсобными и могут применяться в конце урока, когда учащиеся утомлены и нужны особые меры, чтобы оживить внимание и восприятие.

ТЕРМИНОЛОГИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Терминология классического танца сложилась в 17 в (1661г.) во Франции, в королевской академии танца. Постепенно эта танцевальная терминология стала общепринятой во всем мире. Но она претерпела много изменений, дополнений, прежде чем пришла к той стройной и строгой системе, которой мы пользуемся в настоящее время. Немалый вклад в уточнение терминологии классического танца внесла Агрипина Яковлевна Ваганова.

Однако французский язык остался в терминологии столь же обязательным, как латынь в медицине.

Adagio – медленно; медленная часть танца.

Allegro – быстро; прыжки.

Allongee – от глагола удлиннить, продлить, вытянуть; движение из *adagio* означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.

Aploomb – устойчивый.

Assemble – от глагола соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две.

Apitude – поза, положение тела, корпуса; поднятая вверх нога полусогнута.

Balaise – от глагола качать, покачиваться; покачивающиеся движения.

Balancoire – качели; применяется в *grand battement jete*.

Pas balonnee – от глагола раздувать, раздуваться; в танце характерно продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le cou-de-pied*.

Pas balotte – от глагола колебаться; движение в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колебаясь.

Pas de basque – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

Battement – размах, биение.

Battement developpe – раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 45°, 90° в нужном направлении.

Developpe – от глагола раскрыть.

Battement – double frappe – движение с двойным ударом.

Battement – fondu – мягкое, плавное, «тающее движение».

Fondu – от глагола – таять.

Battement frappe – движение с ударом или ударное движение *frappe* – от глагола бить.

Battement soutenu – от глагола выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

Battement tendu – отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.

Pas de bouffee – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

Brise – от глагола разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.

Cabriole – прыжок на месте; прыжок с подбиванием одной ноги другой.

Chagement de pieds – прыжок с переменной ног в воздухе.
Chagement – смена.

Pas chasse – от глагола гнать, подгонять; партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

Pas de chat – кошачий шаг; этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук *le chat* – кошка.

Pas ciseaux – (па сизо) – ножницы; название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.

Course – подбивание; отрывистое движение, короткий толчок.

Pas souli – пробежка по шестой позиции.

Croisee – от глагола скрещивать; поза при которой ноги скрещены, одна закрывает другую.

En dedans – внутрь, вокруг.

Degage – освобождать, отводить.

En dehors – наружу, из круга.

Demi-plie – маленькое приседание.

Dessus-dessous – верхняя – нижняя часть, над-под: вид *pas de bouree*.

Escorte – от глагола отводить, раздвигать; поза, при которой вся фигура корпуса повернута по диагонали.

Echappe – от глагола вырываться; прыжок с раскрытием ног с V позиции во вторую и собиранием из второй позиции в пятую.

Efface – развернутое положение корпуса и ног.

Pas emboite – от глагола вкладывать, вставлять, укладывать; прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

Entrechat – прыжок с заноской.

En face – прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.

Pas failli – ослабевающее движение; это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку; одна нога как бы подсекает (подбивает) другую.

Fouette – от глагола стегать, сечь; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается в сторону.

Galoper – гоняться, преследовать, скакать, мчаться.

Glissade – скольжение, прыжок, исполняемый без отрыва носков от пола.

Grand – большой.

Jete – бросок ноги на месте или в прыжке.
Jete entrelace – перекидной прыжок от глагола переплетать.
Jete passé – проходящий прыжок.
Pas – шаг; движение.
Pas d'actions – действенный танец.
Pas de deux – танец двух исполнителей.
Pas de quatre – танец четырех исполнителей, классический квартет.
Pas de trios – танец трех исполнителей.
Passé – от глагола проводить, проходить; связующее движение, проведение или переведение ноги.
Petit battement – маленький батман, на шиколотке опорной ноги. *Petit* – маленький.
Pirouette – юла, вертушка; быстрое вращение на полу.
Plie – приседание.
Pointe – пуант, носок, пальцы.
Port de bras – упражнение для рук, корпуса головы; наклоны корпуса, головы, несущие руки.
Preparation – приготовление, подготовка.
Releve – от глагола приподнимать, возвышать; подъем на пальцы или полупальцы.
Releve lent – медленный подъем ноги на 45°, 90°.
Renverse – от глагола опрокидывать, переворачивать; опрокидывание корпуса в сильном перегибе и в повороте.
Rond de jambe en l'air – круг ногой в воздухе. *Rond* – круглый *jambe* – нога. *l'air* – воздух.
Rond de jambe par terre – вращательное движение ноги на полу, круг носком по полу. *Terre* – земля.
Saut de basque – прыжок басков; прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.
Sauté – прыжок на месте по позициям.
Sissonne – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого, прыжок в какой-либо позе.
Sissonne fermée – закрытый прыжок. *Fermée* – от глагола закрывать.
Sissonne ouverte – прыжок с открыванием ноги. *Ouverte* – открытый.

Sissonne simple – простой прыжок с двух ног на одну. Simple – простой; простое движение.

Sissonne tombee – прыжок с падением.

Soutenu – от глагола выдерживать, поддерживать, втягивать.

Sur le cou-de-pied – положение одной ноги на щиколотке другой, опорной, ноги.

Temps leve – временно поднимать.

Temps leve sautee – прыжок по первой, второй, или пятой позиции или из V позиции на одну и ту же ногу.

Temps lie – связанное во времени; связующее, плавное, слитное движение.

Tire wouchoy – закрывать, закручивать, завивать; в этом движении поднятая нога находится в полусогнутом положении вперед на 90°.

Tour – поворот.

Tour – chaîne – сцепленный, связанный, цепь кружков, быстрые повороты, следующие один за другим chaîne – цепочка.

Tour en lair – воздушный поворот, тур воздухе.

En tournant – от глагола вращать; поворот корпуса во время движения.

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

Координация – соответствие и согласование всего тела.

Многим кажется, что танцевать так же легко, как ходить. Это мнение обманчиво.

Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями, и прежде чем поступать в тот или иной хореографический коллектив, нужно ознакомиться с требованиями, которые предъявляются при поступлении.

При отборе учеников для занятий в хореографическом коллективе или балетной школе обращают внимание на внешние сценические данные поступающего, а также проводят проверку его профессиональных физических данных таких, как выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

Правильный отбор для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физиологических

и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при приеме. Дифференцированный подход к ученикам с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

Большое значение для танца, в особенности классического, имеет рост. Рост и развитие учащихся идут непрерывно, но темпы роста и развития не совпадают. Известно, что в некоторые возрастные периоды преобладает рост, а в другие – развитие. Периоды ускорения роста соответствуют определенным в жизни ученика годам и достаточно четко отражают генетически детерминированный биологический ритм, который можно использовать с целью совершенствования процесса обучения в хореографии.

Первая стадия. В двигательной зоне коры головного мозга наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движение выполняется неточно, сопровождается большим количеством лобочных действий, еще нет согласованности кровообращения, дыхания и других систем и органов с деятельностью двигательного аппарата. Эта стадия особенно заметна на первых порах обучения и в самом начале освоения незнакомых движений.

Вторая стадия. Развивается условное торможение, прежде всего, дифференциальное.

Третья стадия. В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы временных связей, входящих в динамический стереотип двигательного навыка. Одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это проявляется в точности движений в легкости и грациозности исполнения.

ВАРИАНТ СТРУКТУРЫ УРОКА

- Характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
- Динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато);

•Строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;

•Эмоциональная выразительность.

ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС

Что такое партерный экзерсис? Зачем его надо выполнять?

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнение, вы должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

Упражнение 1. Исходное положение – расслабиться, лежа на спине.

На счет *раз-два-три-четыре* надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на счет *пять-шесть-семь-восемь* полностью расслабиться.

Упражнение 2. Исходное положение – расслабиться на спине.

На счет *раз-два* при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотню), напрячь мышцы ног. На счет *три-четыре* поднять как можно выше носки

вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

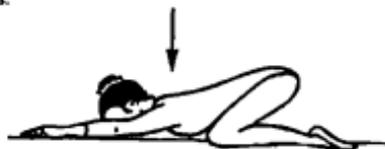


Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава

Упражнение 3. Исходное положение – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

На счет *раз-два-три-четыре* потянуться плечами к полу; на счет *пять-шесть-семь-восемь* вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.



Упражнение 4. Исходное положение – стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой.

На счет *раз-два* отклонить таз вправо; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз.



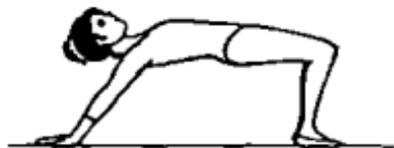
Упражнение 5. Исходное положение – лечь на спину, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

Упражнение 6. Исходное положение – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

На счет *раз-два-три-четыре* подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться; на счет *пять-шесть-семь-восемь* вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Упражнение 7. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

На счет *раз-два-три-четыре* приподнять таз и подать его вперед, к пяткам; на счет *пять-шесть-семь-восемь* вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.



**Упражнения для развития гибкости
плечевого и поясного суставов**



Упражнение 8. Исходное положение – стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

Упражнение 9. *Исходное положение* – сидя на полу, колени и стопы вытянуть.

С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась.

Упражнение 10. «Качалка». *Исходное положение* – лежа на животе.

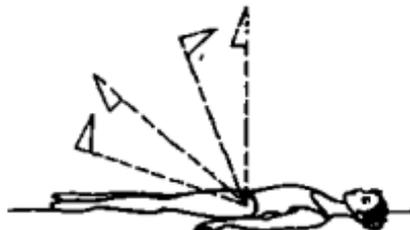
Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног. Начинайте раскачиваться.



Упражнение 11. *Исходное положение* – лечь на живот так, чтобы грудная клетка касалась пола. колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции.

Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать над головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу, и оттягивать плечи назад.





При седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

Упражнение 13. Исходное положение – лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

На счет *раз-два* согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет *три-четыре* прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет *раз-два* вернуться в исходное положение, на счет *три-четыре* расслабиться.

Упражнение 14. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий.

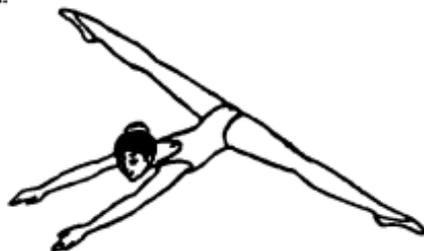
На счет *раз-два* развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет *три-четыре* зафиксировать это

положение. На счет *раз-два-три-четыре* вернуться в исходное положение.

Упражнение 15. *Исходное положение* – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

На счет *раз-два* наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет *три-четыре* зафиксировать такое положение.

Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.



Упражнение 16. *Исходное положение* – лечь на спину вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет *раз-два* поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять раскрыть в стороны. На *три-четыре* положение зафиксировать. На счет *раз-два-три-четыре* прийти в исходное положение.



Упражнение 17. *Исходное положение* – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

На счет *раз-два* быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет *три-четыре* зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.



Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

Упражнение 18. *Исходное положение* – лечь на пол на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела.

На счет *раз-два* отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение 19. *Исходное положение* – сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки.

На счет *раз-два-три-четыре* попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет *пять-шесть-семь-восемь* вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.



Упражнение 20. *Исходное положение* – лечь на пол, на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы.

На счет *раз-два-три-четыре* попытаться выпрямить ноги приподняв верхнюю часть туловища; на счет *пять-шесть-семь-восемь* вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз.

Упражнение 21. Исходное положение – лечь на спину руки вытянуть вдоль тела.



На счет *раз-два-три-четыре* поставить ноги на пол за головой; на счет *пять-шесть-семь-восемь* вернуться в исходно положение. Повторить 12 раз.



Упражнение 22. Исходное положение – лечь на спину руки вытянуть вдоль тела.

На счет *раз-два-три-четыре* прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет *пять-шесть-семь-восемь* вернуться в исходное положение. Повторит 16 раз.

Упражнение 23. Исходное положение – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову.

На счет *раз-два* наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.



Упражнение 24. Исходное положение – сидя на полу, согнутые ноги врозь, руки перед грудью.

На счет *раз-два* поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.



Упражнение 25. *Исходное положение* – лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты.

На счет *раз-два* постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

Упражнение 26. *Исходное положение* – лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотни, 1 позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровне надплечий.



На счет *раз-два* одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотной), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет *три-четыре* зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет *раз-два* медленно выпрямить ногу и вернуться в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

Упражнение 27. Броски ногами поочередно, то правой, то левой, вперед и в стороны.

Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги выворотной, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

На счет *раз* выбросить правую ногу вверх на 90° , сильно вытянув пальцы ног и колени (рис. к упражнению 26). Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет *два* медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.

Упражнение 28. **Исходное положение** – лечь на спину. На счет *раз* согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет *два* выпрямить ногу с помощью рук; на счет *три* – как на счет *раз*; на счет *четыре* вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 29. **Исходное положение** – сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу.

На счет *раз-два-три* наклониться вперед, стараясь положить локти на пол; на счет *четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение 30. **Исходное положение** – сесть на пол.

На счет *раз-два-три* сделать наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать; на счет *четыре* вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз.



Упражнение 31. Исходное положение – сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуть врозь.

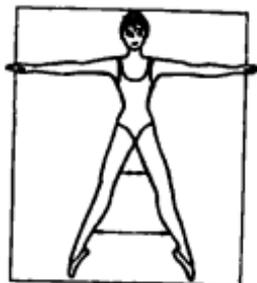


На счет *раз* опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола; на счет *два* вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз.

Упражнение 32. Исходное положение – сидя на коленях и пятках.

На счет *раз-два-три* выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед; на счет *четыре* вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.

При X-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. Одним из особенно эффективных корректирующих упражнений является упражнение «циркуль».



Упражнение 33. Исходное положение – лечь на спину ноги вытянуть, руки положить вдоль тела.

На счет *раз-два* легко раскрыть ноги в стороны «циркулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на *три-четыре*, возвращая ноги в исходное положение сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться исходное положение.

Упражнение 34. При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражнение «циркуль». При этом раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.



Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов

Упражнение 35. *Исходное положение* – сесть на пол с опорой на руки.

Поочередно сгибать ноги как при езде на велосипеде. Повторить 10-12 раз.



Упражнение 36. *Исходное положение* – лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально).

На счет *раз-два* сделать круг голенями вправо. То же влево. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 37. *Исходное положение* – стоя на коленях, руки на поясе.

На счет *раз-два* сесть вправо; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 38. *Исходное положение* – стоя на коленях носки врозь, руки на поясе.

На счет *раз-два* сесть на пол между носками; на счет *три* *четыре* вернуться в исходное положение.

Упражнение 39. *Исходное положение* – сесть на пол по турецкий.

На счет *раз-два* постараться встать без помощи рук; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение.

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы

При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полупальцах и пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами, лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнение 40. *Исходное положение* – сесть на пол с опорой на руки сзади.

На счет *раз* носки на себя; на счет *два* вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Повторить 16 раз.



Упражнение 41. *Исходное положение* – сидя на полу. Ногу согнуть и выверотно положить на другую.

Одной рукой возьмите снизу пятку, другой возьмите голеностоп сверху и

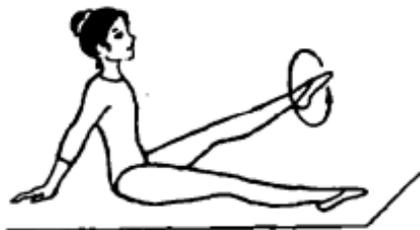
начинайте давить на него.

Упражнение 42. *Исходное положение* – сесть на пятки, носки вытянуть.



На счет *раз*, опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его; на счет *два* вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 43. *Исходное положение* – сесть на пол с опорой на руки сзади.



На счет *раз* приподнять выпрямленную правую ногу; на счет *два* вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза.

Упражнение 44. *Исходное положение* – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута.

Выпрямляйте колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывайте от пола как можно дальше, носками старайтесь дотронуться до пола. Это упражнение можно усложнить, поднимая вытянутые ноги под углом над полом.

Упражнение выполняют также для улучшения гибкости коленных суставов.



Упражнение 45. *Исходное положение* – сидя на коленях. Одной рукой возьмитесь за пятки так, чтобы они не расходились, другой – за палку.

Отрывайте колени от пола, сгибая при этом голеностоп, но не переходя на пальцы. Старайтесь колени поднять выше, а спину держать прямой.

Это упражнение также способствует формированию стопы и осанки.



Упражнения для развития выворотности ноги танцевального шага

Упражнение 46. *Исходное положение* – расслабиться, лежа на спине.

На счет раз-два при свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет *три-четыре*, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки

подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются. Ощутите работу этих мышц.

Упражнение 47. Исходное положение – расслабиться, лежа на спине или сидя.



На счет *раз-два*, вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотню), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет *три-четыре* сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить мышцы.

Упражнение 48. Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками.

На счет *раз-два-три-четыре* медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя I позицию ног. На *раз-два-три-четыре* вернуться в исходное положение.

Это упражнение также растягивает и укрепляет мышцы спины, и особенно поясницы.





Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помогал удерживать стопы и бедра на полу.

Упражнение 50. Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

На счет *раз-два-три*, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу; на счет *четыре* вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют также для улучшения подвижности тазобедренные суставов и эластичности мышц бедра.



Упражнение 51. Исходное положение – лежа на спине руки разведены в стороны.

Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. Повторить упражнение с другой ноги.



Упражнение 52. Исходное положение – лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками в груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался и правая нога оставалась вытянутой. То же с другой ноги.



Упражнение 53. Исходное положение – лежа на животе, ноги фиксируют I позицию. Поднимите ногу вверх (от исполнителя), тяните ее рукой к себе и верните в исходное положение. Затем упражнение повторяют с другой ноги. Ногу стремиться поднимать как можно выше, живот держать на полу.

Упражнение 54. Исходное положение – сесть на пол

Разведите ноги в стороны до предела, одну ногу согните в колене перед собой. Другая девочка сзади придерживает согнутую коленку и отводит выворотную и вытянутую ногу назад. Затем ноги меняют.



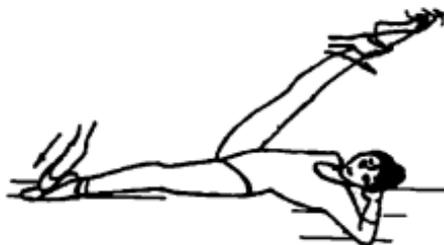
Упражнение 55. Исходное положение – лечь на спину, спину выпрямить, плечи и бедра прижать к полу. Ноги максимально выпрямлены, стопы вытянуты.



Одну ногу поднимают вперед на 90°, ступня выворотню и «утиным». Другая девочка, надавливая всем телом на поднятую ногу, помогает прижимать бедро к полу. Уменьшите угол между ногой и телом и, снова нажимая на ступню, прижмите бедро к полу. Нельзя наклонять ногу во время давления.

Упражнение 56. Исходное положение – лежа на полу, спина, плечи и бедра прижаты к полу, колени выпрямлены, стопы вытянуты.

Другая девочка берет одну ногу и, придерживая вторую на полу, начинает тянуть ногу на 180°. Плечи и бедра на полу. Упражнение повторяется с другой ноги.



Упражнение 57. «Шпагат». Если мышцы паха уже хорошо растянуты, сядьте на «шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед. Упражнение усложняется тем, что можно заднюю ногу сгибать, приближая к голове.



Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг учащегося.

Упражнения на исправление осанки

Поговорим еще раз об искажении осанки. Если эти искажения фиксированы, выражены резко и вы не можете принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение. Если

же нарушения нестойкие, слабо выраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника). Ниже приводятся упражнения, которые дают возможность исправить эти дефекты.

Упражнение 58. Исходное положение – лежа на животе.

Поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. Удерживайте это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы.

Можно также выполнять это упражнение с поднятыми руками, стараясь поднимать руки как можно выше над головой.



Упражнение 59. Исходное положение – лежа на животе руки за голову, ноги вместе. Стопы вытянуты или находятся по I позиции. Стопы удерживает партнер.

Выполняйте прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу.



Упражнение 60. *Исходное положение* – лежа на спине руки вверх.

Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянут подъем, прижать поясницу к полу.



Упражнение 61. *Исходное положение* – встать в упор на коленях.

Раз – мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх.

Два – исходное положение.

Три – мах левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать как можно выше.



Упражнение 62. *Исходное положение* – встать в упор на коленях.

Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз.



Упражнение 63. Исходное положение – сидя, ноги вместе, стопы на полу, колени согнуты. Руки в стороны.

Раз-два – поворот туловища вправо, руки за голову, локти назад, лопатки свести.

Три-четыре – исходное положение. Упражнение повторяется в другую сторону.



Упражнение 64. Исходное положение – лежа на спине, руки вверх.



Раз-два – руки за голову, наклон вправо. *Три-четыре* – исходное положение, потянуться. То же в другую сторону.

Упражнение 65. Исходное положение – встать на колени и сесть на пятки, руки за голову.

Подняться с пяток (стоять на коленях), выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 66. Исходное положение – сесть, скрестив ноги («ло-турецки»). Руки в стороны.



Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Делается еще разворот в талии вперед и назад.

Упражнение 67. «Кошечка». Исходное положение – упор на коленях.

Раз-два – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх.

Три-четыре – спину выгнуть, голову опустить вниз.



Упражнение 68. *Исходное положение* – встать на колени, руки опущены вниз.

Раз-два – правую ногу вытянуть вперед в сторону на носок, наклон к правой ноге.левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку назад.

Три-четыре – исходное положение. Повторить в другую сторону.

Упражнение 69. *Исходное положение* – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд.

В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо брать за бедра.



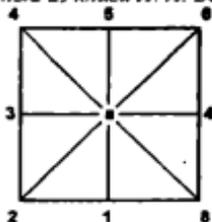
Упражнение 70. «Рыбка». *Исходное положение* – лежа на животе.

Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС

Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. Движения экзерсиса у станка исполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и потянув их на палку; стоя за станком, лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

Для обозначения степени поворота корпуса в описании движений классического танца используется способ обозначения, взятый из книги Л. Я. Вагановой «Основы классического танца».



а – место, которое занимает ученик

Позиции ног

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраниться равновесие.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.



Вторая позиция. Сохраняется прямая линия 1 позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.



Третья позиция. В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.



Пятая позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.



Четвертая позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.



Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживая.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бедрa подтянуты вверх, соответственно, подтягивают коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180° необходимо тело слегка подать вперед, придав ему «отвесное» положение и устойчивость.

Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из I позиции ног во II, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из I позиции ног во II производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперед, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во II позицию, руки передвигаются по лалке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через I позицию задвинуть ногу в III позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

Опорная нога – это нога, на которую в момент исполнения движения приходит тяжесть тела.

Работающая нога – нога, которая находится в движении.

Вытягивание пальцев ноги (носок). Это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом эзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы. «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы ее направлены к среднему (третьему) пальцу. свод стопы выгнут, а щиколотка ноги напряжена.

Позиции рук

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существуют три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырех направлений:

- подготовительное положение рук – руки опущены вниз;
- первая позиция – руки направлены вперед;
- вторая позиция – руки направлены в стороны;
- третья позиция – руки направлены вверх.

Однако нужно выделить еще исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

Подготовительное положение. Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.



открываясь на 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении.



правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.

Третья позиция. Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти, продолжая общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видны

Первая позиция. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закругленной линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперед и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы

Вторая позиция. Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки

глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.



Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию. Установив правильное положение тела в I полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение так, чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и все тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения руки переводятся в 1-ю позицию, из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение. Также из подготовительного положения через 1-ю позицию руки переводятся во 2-ю позицию, после чего опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены и в то же время



чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижными.

Полупозиция от подготовительного положения – это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бедер. Полупозиция от 1-й позиции рук – это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти рук параллельны талии. Полупозиция от 3-й позиции рук – это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.

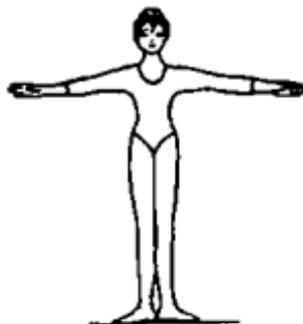
Plie

Plie – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Plie исполняется на пяти позициях; сначала оно делается как *demi plie*, а затем переходят на *grand plie*, или большое приседание.

При выполнении *plie* необходимо соблюдать следующее: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни.

Demi plie исполняют, не поднимая пятки от пола. Стопы плотно прижаты к полу. За этим надо внимательно следить, так как именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Сгибание и разгибание ног происходит в трех суставах: тазобедренном коленном и голеностопном. При исполнении *demi plie* усиленно раскрываются бедра и колени, принимая выворотное положение, при этом оба колена должны проецироваться на срединную линию стоп. Приседание делается плавно и равномерно. Голень со стопой при медленном и равномерном приседании образуют острый угол. Плечи и колени находятся в одной вертикальной плоскости, мышцы всей спины, особенно поясничные, напряжены. Корпус является как бы противовесом ног, находящихся в пружинистом состоянии.



Исходное положение



Раз

Возвращение в исходное положение также плавное и равномерное. Колени выпрямляются, а тело вытягивается вверх.

К изучению *grand plie* приступают после тщательной проработки *demi plie*.

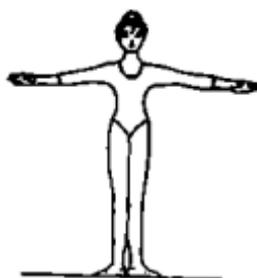
Как при *demi plie*, так и при *grand plie* важно усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги, особенно надо следить за верхней частью – от бедра колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку. При *grand plie* как можно дольше удерживают пятки, не отрывая от пола. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, поднимают пятки мягко и постепенно. При этом корпус сохраняет вертикальное положение. Все мышцы спины, особенно поясничные, напряжены. Нельзя высоко поднимать пятки и садиться на них.



Два



Три

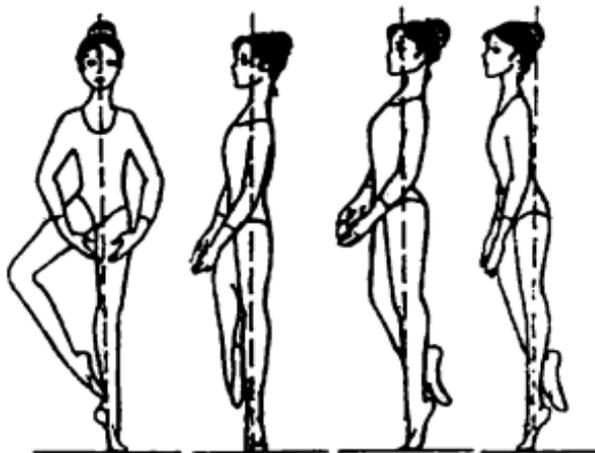


Четыре

При исполнении *grand plie* во II позиции пятки не отрываются от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Выпрямлять ноги следует равномерно и плавно, сохраняя выворотность бедер.

Arloimb

Приобрести *arloimb* – способность обладать устойчивостью в танцах – одна из основных задач для всякого танцовщика. Во время экзерсиса у палки корпус должен держаться прямо на ноге так, чтобы в любой момент можно было отпустить руку, которой держишься за палку, не потеряв равновесия. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге, а наклоняется к палке, не вырабатывает *arloimb*. Когда экзерсис делается на полупальцах на середине, устойчивости содействует правильное положение рук.



Постановка корпуса: а, б – правильная; в – неправильная, чрезмерный наклон назад; г – неправильная, чрезмерный наклон вперед

Рука, повисшая в верхней своей части, не дает возможности удержать устойчивость.

Стержень устойчивости – позвоночник, при различных движениях надо научиться его ощущать.

Eraulement

Eraulement – это первая черта будущего артистизма, которая вносится в упражнения начинающего. При изучении eraulement следует знать, что кроме фронтального положения тела (*en face*), существуют, даже значительно чаще, положения (*eraulement*), определяемые поворотом плеча: *eraulement croisee* и *effacee*. I и II позиции делаются в свойственном им положении *face*. Но в III и V позиции делаются уже с поворотом плеча: если правая нога впереди, правое плечо поворачивается вперед и голова – направо. IV позиция допускает двойной поворот.

Croisee и efface

Croisee в переводе означает скрещивание. Поза *croisee* бывает вперед и назад.

Croisee вперед: встать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус повернут в точку 8 плана класса, голова направо – получается скрещивание ног, левая рука наверху, а правая отведена в сторону.

Croisee назад. встать на правую ногу, с тем же поворотом корпуса и головы, левая нога с вытянутыми пальцами сзади, поднимается вверх та же рука, что и отведенная нога, т. е. левая рука наверх, правая в сторону, голова направо.

Effacee. В этой позе нога открыта и вся фигура развернута.

Effacee вперед; встать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус в точку 2, голова налево, левая рука вверх, правая открыта в сторону, корпус наклонен назад.

Effacee назад: встать на правую ногу, левая – с вытянутыми пальцами назад, направленная носком в точку 6, голова, руки и корпус в том же направлении, но корпус немного наклонен вперед.

En dehors и en dedans

Понятием *en dehors* определяются вращательные движения, направляющиеся «наружу». Поворот будет от ноги, на которой стоишь, то есть если стоишь на левой ноге, то вернешься направо, а если на правой, то налево.

Обратное понятие *en dedans* – вращение внутрь. Поворот будет к ноге, на которой стоишь, т. е. если стоишь на левой ноге, то поворот налево, а если на правой, то направо.

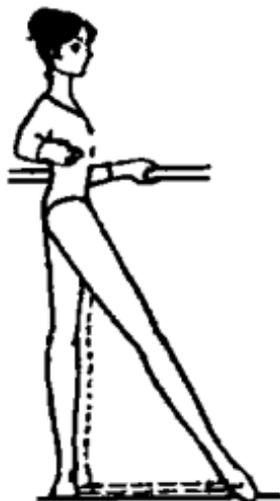
Battement

Battement означает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. Он характеризуется скользящим отведением и приведением выворотной ноги из I, II и IV позиций. Стводя ногу в сторону, слегка надавить на пол пяткой работающей ноги, как бы проглаживая его. Достигнув предельной точки II позиции ног, стараться как можно выше поднять пятку от пола и выдвинуть ее вперед, а пальцы ног слегка оттянуть назад. Мышцы ноги и колена напряжены, вся нога выворотна от паха. Нельзя упираться пальцами в пол и подгибать их.

Battement tendu simple. Сначала движение выполняете по I



позиции с соблюдением тех же правил, как и в V позиции. При исполнении *battement tendu* из I позиции в сторону необходимо следить за выворотностью опорной ноги. Корпус должен держаться прямо и не поворачиваться в сторону работающей ноги. При возвращении работающей ноги I позицию стопа, медленно расслабляясь, плавно опускается и скользящим движением придвигается к пятке опорной ноги. Колено подтянуто, и вся нога от паха



сохраняет выворотное положение — пятка и бедро не должны сворачиваться, то есть терять выворотность.

При исполнении *battement tendu* перенос тяжести тела на опорную ногу должен происходить одновременно с движением работающей ноги в сторону, вперед и назад. Разворот ног в выворотное положение — одновременный и с одинаковой силой для обеих ног, корпус при этом сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, позвоночник выпрямлен, мышцы живота слегка втянуты, ягодичные мышцы собраны и зафиксированы в области копчика.

Ноги в V позиции, правая вперед. Упор всего тела на левой ноге, правая скользит вперед, не отрывая, носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя, насколько это возможно, выворотной пятку. При небрежном исполнении этого движения часто наблюдается, как нога, скользя носком по полу, ранее, чем достигнет предельно вытянутыми пальцами и подъемом конечной точки, отрывается от пола и затем упирается в него. В момент возвращения ноги на место необходимо как можно выворотнее ставить ступню, тщательно достигая V позиции.

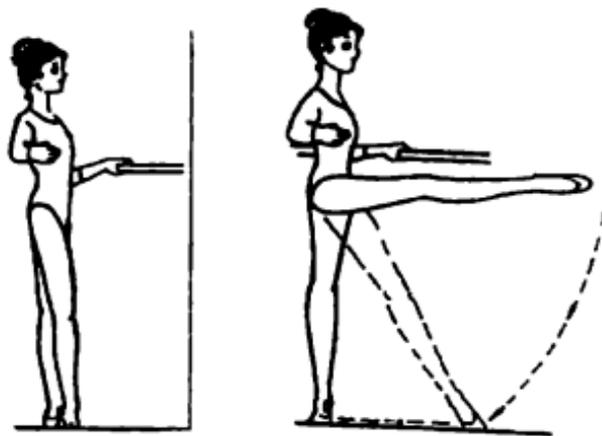
То же движение делается в сторону II позиции и назад. Нужно все время строго соблюдать выворотность.

Battement tendu jete. Нога выбрасывается вперед и назад против I



позиции, а затем против V позиции. Скользя по полу, нога выбрасывается в воздух на 45° вперед, в сторону или назад, при этом не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро). Не останавливаясь на крайней точке, нога проходит через I и V позицию и продолжает движение. При движении вперед каждый раз, когда нога проходит через V позицию, носок должен тщательно соприкасаться с пяткой другой ноги, при движении в сторону внимание нужно обращать на выворотность действующей ноги. При движении назад нога должна идти так, чтобы ее спереди не было видно и чтобы колено не сгибалось.

Grand battement jete. Исполняется, как battement tendu jete, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90° . При этом корпус не должен производить никаких движений, только при исполнении grand battement назад рекомендуется корпус наклонять слегка вперед.



Из I позиции нога скользящим движением быстро отводится в сторону II позиции, колено, подъем и пальцы вытянуты. Затем делается бросок всей ноги с носка на высоту не ниже $60-90^\circ$. Натянутая и выворотная, сохраняя силу мышц, нога сдержанно

опускается с вытянутым носком на пол и скользящим движением возвращается в исходное положение.

Во время броска необходимо следить, чтобы опорная нога была бы выворотна, вытянута и неподвижна. Корпус неподвижен, спокоен.

Battement frappe. *Исходное положение:* I, III и V позиции ног.

Исходное положение правой ноги – на II позиции, с вытянутыми пальцами, правая нога бьет левую *sur le sou-de-pied* вперед (обхватное – положение ноги на щиколотке другой ноги, причем ступня с вытянутым подъемом и опущенными пальцами носком охватывает эту щиколотку) и затем резко возвращается на II позицию, проскальзывая вытянутым носком по полу. При этом бедро работающей ноги сохраняет выворотное положение и неподвижно.



Когда battement frappe делается назад, нога не ударит *sur le sou-de-pied*, а проходит сзади щиколотки. *Sur le sou-de-pied* назад выполняется так же, как и вперед, но пятка прижата к щиколотке сзади.

Battement battu. *Исходная точка* *sur le sou-de-pied*. Из этого положения правая нога делает ряд быстрых коротких ударов по пятке левой ноги, сохраняя положение *sur le sou-de-pied*. Ударять следует носком, нога должна двигаться свободно в части ниже колена.

Battement fondu. Выполняется из I позиции ног у





и икроножная мышца выдвигаются вперед, бедро и колено выворотны. Корпус прямой.

станка в сторону, вперед и назад.

Прежде чем приступить к изучению *battement fondu*, необходимо выучить положение ноги в *sur le cou-de-pied* (условное). В условном *sur le cou-de-pied* нога, согнутая в колене, с вытянутым подъемом и пальцами прикасается кончиком большого пальца выше лодыжки опорной ноги. Пятка

Из I позиции сделать *preparation*, то есть открыть ногу скользящим движением в сторону II позиции.

Приподняв слегка носок от пола, упругим движением сгибая ногу в колене, приблизить стопу с вытянутым подъемом и пальцами к щиколотке опорной ноги впереди над лодыжкой, левая делает одновременно *demi plie*, соблюдая выворотность бедра и колена.



Два

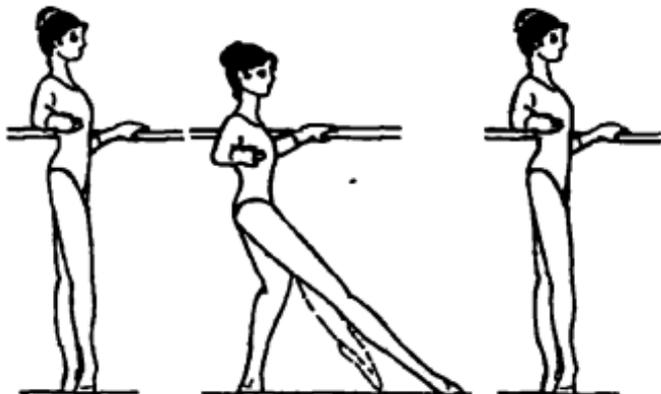


Три

Плавно выпрямляя колено опорной ноги, одновременно вытянуть работающую в сторону в пол. Затем движение повторить, приводя уже на *sur le sou-de-pied* сзади опорной ноги.

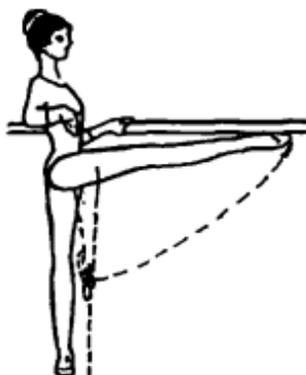
При исполнении движения необходимо, чтобы приседание на опорной ноге и сгибание работающей происходило одновременно, а также одновременно выпрямлялась бы опорная нога и вытягивалась работающая. Колено опорной ноги проецируется на среднюю линию стопы. Корпус в спокойном состоянии, поясница «схвачена» (напряжена).

Battement soutenu. Из V позиции одновременно правая нога вынимается вперед, на II позицию или назад, левая делает *pié*. Затем левая нога поднимается на полупальцы, а правая одновременно подтягивается к ней, и обе вытянутые ноги соединяются в V позиции на полупальцах, откуда движение повторяется или делается в другую сторону. Обратите внимание, что вынимаемая нога не должна сгибаться и подниматься высоко.



Battement developpe. Из V позиции нога с вытянутым подъемом и пальцами поднимается в положение *sur le sou-de-pied*, фиксируется, затем медленно проводится по передней части опорной ноги до колена, при этом сильно пятка выдвигается вперед, а бедро и колено отводятся по линии плеча в сторону (до подколенной мышцы). Мышцы талии сокращены. Затем, слегка

приподняв колено вверх, открыть во II позицию на 90°. При открывании ноги в сторону следить, чтобы колено рабочей ноги не опускалось и нога сохраняла вытянутость и выворотность. Зафиксировать высоту. Опорная нога выворотная, мышцы бедра подтянуты вверх, тазобедренная часть корпуса должна быть ровной и неподвижной.



Опускать ногу надо сдержанно, с вытянутым подъемом и пальцами, сначала на носок, затем спокойно придвинуть ногу скользящим движением в исходное положение.

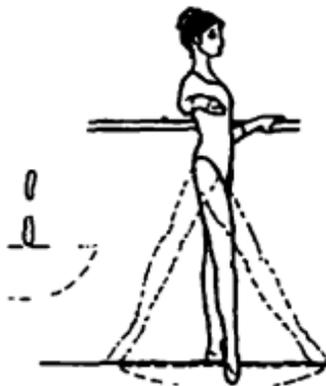
При исполнении *battement developpe* назад нога, дойдя до колена опорной ноги, отводится назад, при этом бедро отводится как можно выше, нога вытягивается назад и фиксирует высоту. Подтянутый корпус слегка наклоняется вперед. Работая нога медленно опускается. Корпус выпрямляется одновременно с возвращением ноги в исходное положение.



Ronds de jambes

Rond de jambe par terre. En dehors. Движение начинается с I позиции. Нога проводится вперед так же, как в *battement tendu*, отсюда описывается носком дуга через II позицию назад до положения против I позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через I позицию с опущенной до земли пяткой и вытянутыми коленями. При движении необходимо, чтобы нога достигла сзади своей предельной точки.

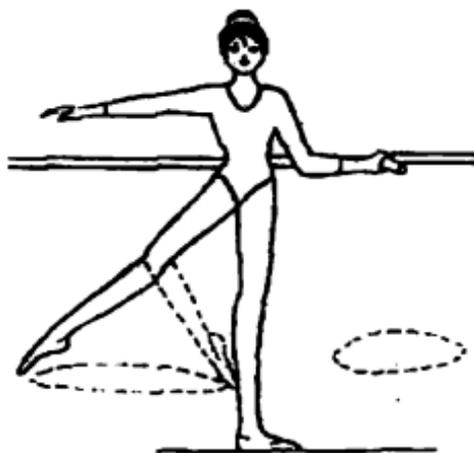
En dedans. Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с I позиции и чертит ту же дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил. Заключив движение, ногу ставят в V позицию вперед в



отличие от общего правила заканчивать упражнение в V позицию назад. При этом движении необходимо, чтобы нога достигла предельной точки спереди.

Rond de jambe en l'air. En dehors. Из V позиции открыть правую ногу на II позиции на 45° , вытянув пальцы. Отсюда носок описывает овал, растянутый в сторону слева направо, начиная с задней его дуги. Когда колено сгибается и носок доводится до икры (но не под колено), он не должен заходить ни спереди, ни сзади за икру левой ноги. Тазобедренный сустав остается в неподвижном состоянии, верхняя часть ноги от колена кверху, неподвижна.

En dedans. При движении en dedans нога начинает описывать овал с передней его дуги и вразрез с общепринятым правилом, закончив движение, опускается в V позицию вперед.



Rond de jambe en l'air следует исполнять особенно точно не позволяя ноге «встряхиваться» в коленном суставе. Правильное исполнение rond de jambe en l'air делает верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю часть (от колена к носку) послушной при всех вращательных движениях. Хорошо развитая нога, послушная и гибкая, придает выразительность каждому движению в танце.

Port de bras

Port de bras лежит в основе великой науки рук в классическом танце. Виды port de bras очень разнообразны, особых названий каждая форма не имеет. Вот несколько из них:

1. Встаёт в V позицию croisee, правая нога впереди. Из подготовительного положения рука поднимается в 1-ю позицию и фиксируется, затем в 3-ю позицию.



Раз



Два



Три



Четыре

Из 3-й позиции, удлиняя кисть, руку раскрыть, спокойно опустить до 2-й позиции и закрепить, затем сделать незаметный «вздох» кончиками пальцев и, несколько смягчая и округляя

локоть, спокойно опустить ладонью вниз до исходного, а затем и подготовительного положения.

2. Исходное положение – *epaulement croisee*, III или V позиция ног, правая нога впереди. *Preparation* – открыть руки через 1-ю позицию. Левая рука поднимается в 3-ю позицию, правая в сторону 2-й позиции.

На первую и вторую четверть, начинать движение от кончиков пальцев, левая рука раскрывается на 2-ю позицию, взгляд направлен на кисть левой руки. На третью и четвертую четверти правая рука поднимается, закрываясь в 3-ю позицию, левая рука, поворачиваясь ладонью вниз, опускается и останавливается чуть выше подготовительного положения. Взгляд следует за кистью этой руки, голова слегка опускается, поворачивается направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки. На первую и вторую четверть второго такта правая рука, опускаясь, а левая – поднимаясь, соединяются в 1-й позиции. Взгляд – на кисти рук. На третью и четвертую четверти правая рука открывается во 2-ю позицию, левая, – в 3-ю. Голова возвращается направо, в исходное положение.



Attitude

Словом *attitudes* обозначаются позы *croisee* или *effacee* на одной ноге с другой ногой, поднятой на 90° и отведенной назад в согнутом положении. Нога, отведенная назад, должна быть с хорошо убраным назад коленом, причем его нельзя ронять. Согнутая нога позволяет гнуться и корпусу, при поворотах движение красиво, легко.

Arabesques

Arabesque – одна из основных поз современного классического танца. Главные четыре arabesque, принятые в танце, следующие:

1-й arabesque (назывался также ouverte, allonge). Тело опирается на одну ногу, другая, вытянутая и прямая, отделяется от пола и простирается назад на высоту не менее 90°. Ноги в положении effasée. Рука, противоположная поднятой ноге, вытянута вперед, другая отведена в сторону; кисти вытянуты и обращены ладонью вниз – они как бы опираются на воздух. В arabesque решающую роль играет спина: только хорошо ее поставив, можно создать красивую линию.



2-й arabesque. Корпус и ноги в том же положении, как и в 1-м, но вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой ноге. Другая отведена назад настолько, что видна позади корпуса. Голова обращена к зрителю.





3-я arabesque. Этот arabesque обращен лицом к зрителю. Ноги на *pointe* назад на 90° . Корпус наклонен вперед, схвачен в спине. Вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой назад ноге, другая отведена в сторону. Лицо обращено к этой руке, взгляд как бы следит за ее движением.

4-я arabesque. Ноги в том же положении, как и в 3-м, но впереди рука, противоположная поднятой ноге, и корпус делает поворот, схваченный сильным выгибом спины, другая рука видна из-за спины. Этот arabesque обращен к зрителю вполоборота спиной. Необходимо следить, чтобы ступня стоящей на полу ноги не теряла выворотности. Голову повернуть к зрителю, подчеркивая направление взглядом. Плечи должны быть на одном уровне. Корпус не должен наклоняться вперед.



Ecartee

Ecartee назад: стоя на правой ноге, отвести левую на *developpee* на 90° в направлении точки б; нога сильно выворотная от самого бедра; вся поза берется диагонально в одной плоскости, к зрителю.

Ecartee вперед: направление ноги в точку 8, поза – гордая, осанистая; рука поднята та же что и нога; голова повернута в том же направлении.

В этой позе нужно следить за плечами, чтобы, несмотря на наклон вбок, плечи не теряли линии и чтобы одно плечо не было выше другого, что достигается в данном положении хорошим захватом спины в пояснице.

Pas de bourree

В классическом танце для передвижения пользуются не простым шагом, а чеканно танцевальным. Один из наиболее распространенных видов такого шага – *pas de bourree*.

Pas de bourree делится на два основных вида: с переменной ног и без перемены ног. В первом случае, если начать с правой ноги, по окончании вперед будет левая. Во втором случае – правая.

Рассмотрим *pas de bourree* с переменной ног.



За тактом

Встать в позу *croisee* назад с левой ноги (правая нога на полу всей ступней). Руки в подготовительном положении. *Demi plie* на правой ноге (левая – *sur le sou-de-pied* сзади).

Встать на левую ногу на полупальцы, подведя ее к правой; поднять правую *sur le sou-de-pied* вперед (но не прижимая к левой ноге, а на небольшом расстоянии от нее), переступить на правую на полупальцы в сторону II позиции, не перемещаясь чрезмерно с места; левая нога *sur le sou-de-pied* впереди. Упасть на левую ногу на *demi plie*, на *croisee*. Правая *sur le sou-de-pied* назад. То же повторяется с другой ноги (с ходом в другую сторону).



Три

Два

Раз

Когда делается несколько *pas de bourree* подряд, мы получаем *pas saure*. Большой частью оно исполняется в быстром темпе.

Сюре

Это маленькое промежуточное движение, способствующее началу другого *pas*.

Например, при выполнении *pas ballonnee* вперед надо сделать сначала *demi plie* на правой ноге (левая нога *sur le sou-de-pied* сзади) и перейти на *demi plie* на левую ногу, сделав это коротким движением, как бы притопнув ногой. Правая нога попадает *sur le sou-de-pied* и отсюда продолжает движение. Так же *saure* делается и назад.

Passé

Passé соответствует своему французскому названию – проходящее, переводящее. Если мы стоим на *developpée* вперед на *effacée* и хотим передать ногу на *arabesque*, не обводя ее *grand rond de jambe*, мы согнем ногу в колене, оставив ее на высоте 90°, проведем носком близко к стоящей ноге и выведем на 3-й *arabesque*. Прохождение этого пути и называется *passé*.

Temps releve

Temps releve – французское название движения, происходящее от глагола *se relever* (подняться), что и определяет его форму.

Petit temps releve. Встать в V позицию, правая нога впереди; сделать *demi plié*, правая нога *sur le sou-de-pied* впереди, правая рука согнута на 1-й позиции, правая нога проходящим движением вперед без остановки отводится на II позицию на 45°; одновременно правая рука открывается на 2-ю позицию, левая нога одновременно поднимается на полупальцы. Начинать это движение нужно только нижней частью (от колена вниз), удерживая верхнюю часть ноги от перемены положения. Таким образом, нижняя часть ноги вытягивается лишь настолько, насколько позволяет сдержанность мускулов верхней части ноги.

Grand temps releve. Начало то же, как и для *petit temps releve*, но правая нога подогнута высоко, носком у колена, после *demi plié* нога выбрасывается на II позицию на 90°.

Temps releve служит *preparation* для *lour* в том случае, когда они делаются не с двух ног, а стоя на одной ноге, в то время как другая в воздухе.

Прыжки классического танца крайне разнообразны. Они делятся на две основные группы. В первой группе – прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Во второй группе – движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка: но они не устремлены вверх, а, как ползучие растения, стелются по земле. Воздушные прыжки, в свою очередь, подразделяются на четыре вида:

- ✓ прыжки с двух ног на две;
- ✓ прыжки с двух ног на одну;

- ✓ прыжки с одной ноги на другую;
- ✓ прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов.

При исполнении прыжка необходимо руководствоваться следующим:

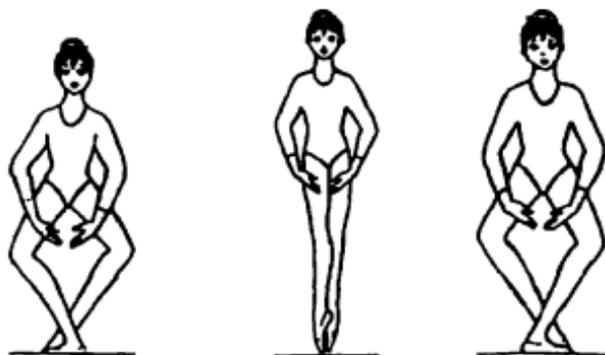
1. Перед всяким прыжком должно быть сделано *demi plie*. Необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное *demi plie*, т. е. не отрывать пятки от пола.

2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он выполняется на одну ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины, т. е. не выпячивать ягодиц.

После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на *demi plie*, после чего вытянуть колени.

Changement de pieds

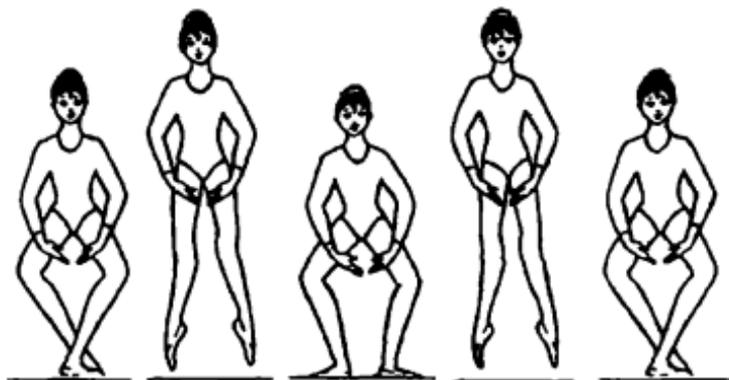
Встать в V позицию, правая нога впереди, *demi plie*, оттолкнуться от пола, прыгнуть вверх, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени; опускаясь на пол подменить ноги, левая будет впереди. Опускаться так же сначала носком, затем пяткой, заканчивая движением *demi plie* в V позицию.



Прием выработывает мягкость и эластичность, прыжки устраняют малейшую его жесткость.

Pas echange

Demi plie в V позиции, оттолкнуться пятками и сразу же с вытянутыми пальцами и коленями прыжком перейти на II позицию на demi plie. Затем возвратиться обратно таким же прыжком, с вытянутыми пальцами и коленями, закончить в V позиции.



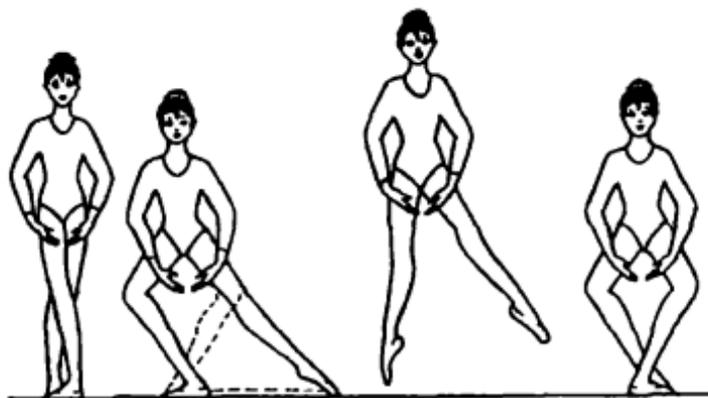
Echange можно делать, заканчивая его на одну ногу. Pas исполняется так же, только ноги возвращаются не на V позицию, а одна из них идет sur le cou-de-pied.

Pas assemble

Встать в V позицию, правая нога впереди, demi plie и одновременно левая нога отводится скользящим движением в сторону II позиции и, вытянутая, касается носком пола во II позиции; правой ногой, оставшейся в plie, оттолкнуться от пола,

вытянув пальцы и колено; левая нога одновременно с правой возвращается в V позицию вперед на *demi plié*.

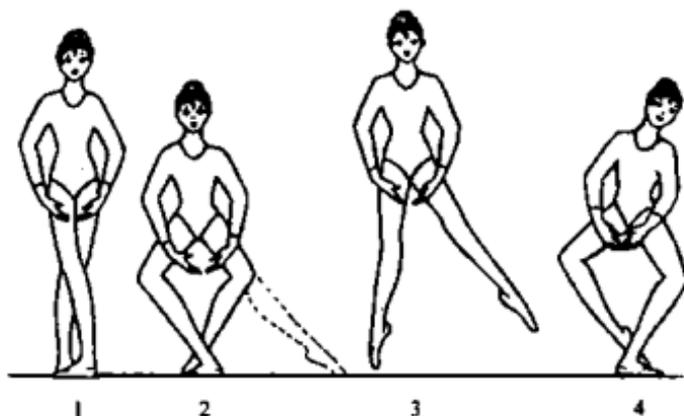
С этого *plié* движение повторяется с другой ноги и таким образом при исполнении этого *pas* достигается небольшое продвижение вперед.



При исполнении движения необходимо следить за точностью II позиции, т. е. не позволять ноге отклоняться на *еcarté* вперед или назад.

Pas jete

Встать в V позицию, правая нога впереди: одновременно *demi plié*, левая нога отводится в сторону II позиции скользящим движением, причем колено и пальцы вытягиваются и носок касается II позиции на полу. Тогда оттолкнуться правой ногой от пола прыжком, вытянув пальцы и колено, левую ногу вернуть на место правой и опуститься на нее на *demi plié*. Правая нога идет *sur le cou-de-pied* сзади.



Таково движение вперед. При движении назад в сторону идет нога, стоящая впереди. Положение *sur le cou-de-pied* тоже впереди.

Далее *jete* можно делать во всех направлениях.

Sissonne

Виды *sissonne* очень разнообразны.

Sissonne fondue. Если мы сделаем прыжок больших размеров с ногой, поднятой на 90° , то получим *sissonne fondue*. Высоко поднятая нога не позволит закончить прыжок одновременно двумя ногами, и закрывание ноги получает характер *fondue* – следует мягко ставить ногу на пол в V позицию, чуть-чуть сдерживая ее.

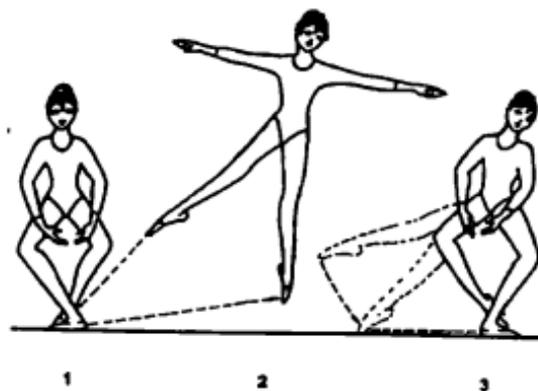
Sissonne tombee. V позиция, правая нога впереди, *demi plie*, прыжок с двух ног в воздух, проходящим движением правая *sur le cou-de-pied* или у колена, в зависимости от того, большое или маленькое *pas* делается. Падение на *plie* на левую ногу, сейчас же правая нога вынимается в требуемом направлении – *croisee* или *effacee*, и вы на нее падаете на *plie*, как бы с запозданием.



Sissonne ouverte. Это движение является развитием предыдущего, т. е. после прыжка наверх нога, проведя через положение *sur le sou-de-pied*, открыта на 45° – в сторону на II позицию, вперед или назад.

Sissonne fermee. В позиция, правая нога впереди, *demi pié*, прыжок не вертикально вверх, а с отлетом в сторону, вся фигура отлетает налево, и правая нога открывается на II позицию.

Когда левая нога ступает на пол, правая закрывается V позицией назад одновременно с левой, и подводится она первоначального же положения, скользя по полу носком.

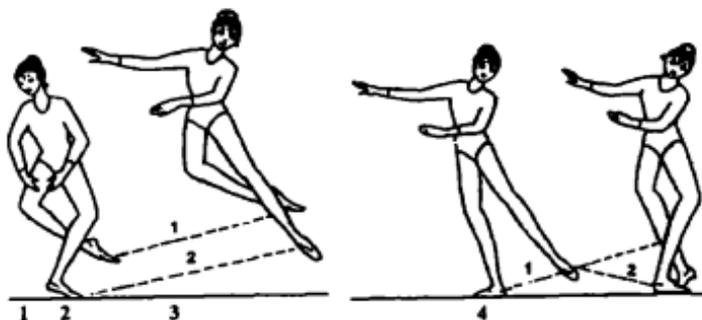


Прыжок делается небольшой, и нога поднимается невысоко.

Sissonne simple. В позиция, *demi plie*, делается прыжок, во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты, как при всяком прыжке. После прыжка опуститься на одну ногу на *pile*, другая *sur le cou-de-pied* и закончит, сделав *assemble*.

Pas de chat

Если мы стоим в V позиции, левая нога впереди, отбросить правую ногу в полусогнутом положении назад на 45° *soisee*, одновременно делая *demi plie* на левой, оттолкнуться левой, отбросив ее назад в полусогнутом положении на *effasee*, навстречу правой; должен быть момент, когда ноги, будучи в воздухе вместе, проходят одна над другой, если поддерживать в выворотном положении верхние части ног и не раскрыть их широко.

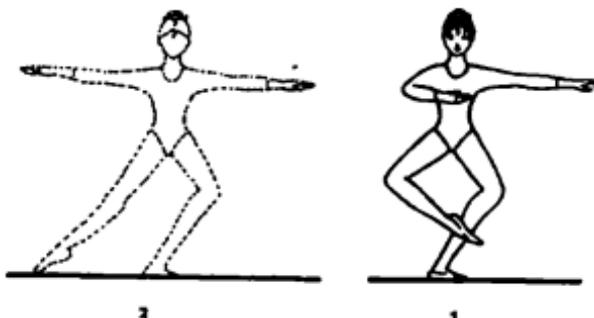


Проходящим движением упасть на правую ногу, закончив движение в IV позиции – левая нога впереди.

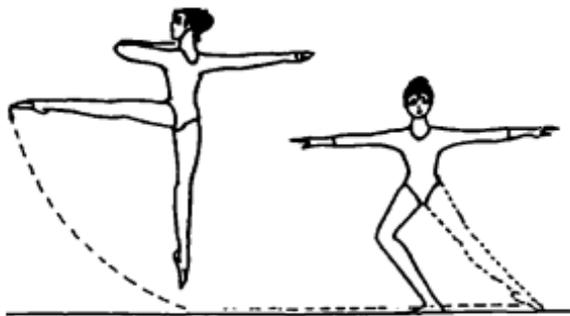
Вначале корпус должен иметь некоторый наклон вперед, чтобы дать ему возможность более вогнуться назад. В момент, когда ноги в воздухе, все тело выгибается назад с сильно захваченной поясницей.

Sout de basque

Встать в V позицию, правая нога впереди. Сделать saute правой ногой без прыжка, подняв ее к колену, и одновременно толчком опереться левой пяткой в пол (на *demi plie*).



Правую ногу слегка продвинуть в сторону проходящим движением и сейчас же на ней надо повернуться направо спиной, взлететь, тщательно забросив левую ногу на II позицию на 90° , довернуться в том же прыжке (с вытянутыми коленями), передав корпус на левую ногу, для того чтобы во время прыжка не оставаться на месте, а продвинуться в сторону по направлению выбрасываемой левой ноги.



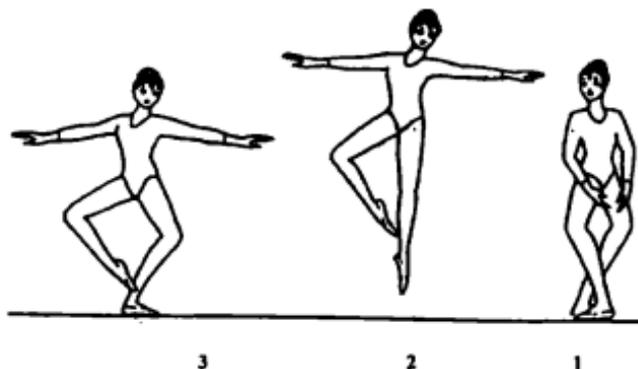
Упасть на левую ногу на *demi plie*, в то время как правая нога с вытянутыми пальцами, заканчивая движение, сгибается к колену. Это сгибание делается непосредственно после того, как нога оторвется от пола, без всяких дополнительных движений, которые мы часто видим при неправильном танце. Обе ноги в этом *pas* сильно развернуты, тем более правая, так как ее колено отведено в сторону.

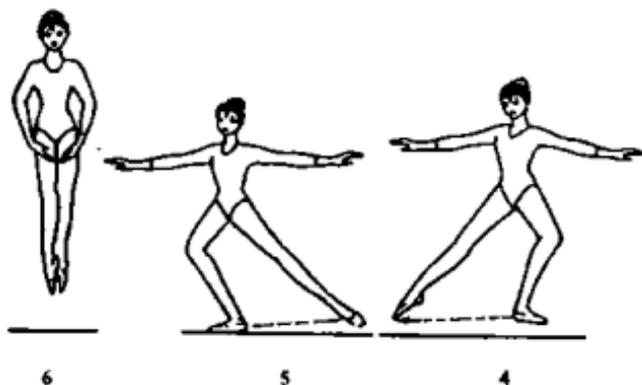
Руки проходят следующий путь: вначале правая согнута на 1-ю позицию, левая – на 2-ю, во время перехода корпуса на правую ногу правая рука идет на 2-ю позицию одновременно с левой ногой, левая проходит сильным толчком через подготовительное положение по 1-й позиции, что дает силу прыжку, в момент взлета левая согнута на 1-ю позицию правая отведена на 2-ю.

Pas chassé

Встать в V позицию, правая нога впереди, *demi plie*, прыжок вверх, правая нога вынимается на II позицию на 45° (делается *sissonne tombée* направо), но более проходящим движением, левая подтягивается, скользит к правой, ноги соединяются в воздухе прыжком вертикально в V позиции с захваченными пальцами. Прыжок должен быть выполнен с продвижением в том же направлении и по возможности более высоко именно в этот момент.

Исполняется это *pas* во все стороны.





Pas ballonne

Встать в V позицию, правая нога впереди, *demi plie*, скользя правой ногой на II позицию на 45° , прыжком сильно оттолкнуться левой ногой, вытянув пальцы, как бы перелететь к носку правой ноги; опускаясь на левую ногу на *demi plie*, одновременно пригнуть правую на *sur le cou-de-pied*.

Необходимо обращать внимание на аккуратное приведение ноги *sur le cou-de-pied*, чтобы не получился перенос за ногу, поскольку в том случае ноги перекрещиваются, что неправильно и некрасиво.

При исполнении *ballonne* корпус и руки должны оставаться при прыжке в неподвижном состоянии принятой позы, чтобы не чувствовалось усилия и передергивания в руках в виде мнимой помощи прыжку.



2



1



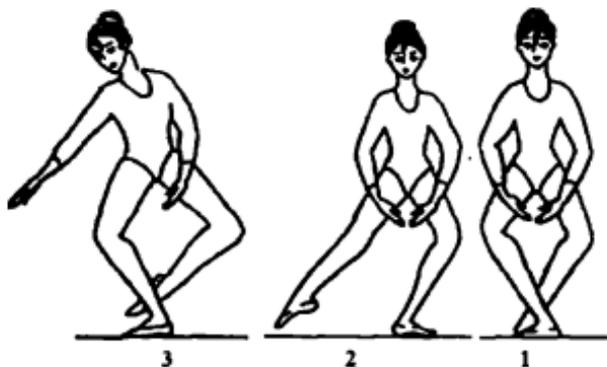
4



3

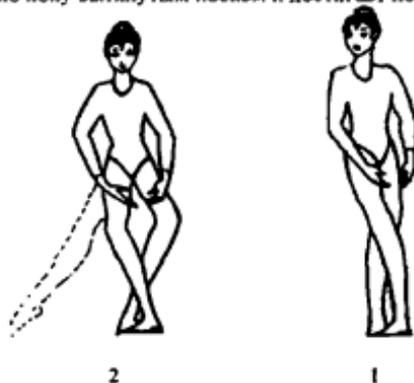
Pas balance

Встать в V позицию, правая нога впереди. С demi plie делается легкое jete правой ногой с продвижением в сторону, затем подвести левую ногу sur le cou-de-pied сзади (на *раз*) на *два* – переступить на левую ногу на полупальцы, отделив пятку от пола, вытянув пальцы, и на *три* – опять опуститься на правую ногу на demi plie, а левую поднять sur le cou-de-pied сзади.

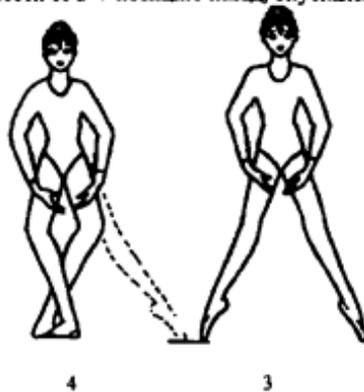


Pas glissade

Glissade можно делать с переменной ног и без нее. Встать в V позицию, правая нога впереди, *demi plie*, правая нога скользит на II позицию по полу вытянутым носком и достигает носком II позиции.



За этим сейчас же, слитно, передать корпус направо на правую ногу, не отрывая ног от пола, и, скользя левой ногой по полу, не задерживаясь, привести ее в V позицию назад, опускаясь на *demi plie*.



Делается glissade в разных направлениях и в разных позах.

НОТНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Плие – Plie

СОНАТИНА

Первая часть

Д. ШТЕРНБЕРГ. Соп. 33

Moderato

mf cresc.

p

f p

p

p f

Da capo al Fine

САНТА ЛЮЧИЯ

Итальянская народная песня

На слуху

Musical score for 'Santa Lucia' in G major, 6/8 time. It consists of three systems of piano accompaniment. The first system has a treble clef with a melody and a bass clef with chords. The second system continues the melody and accompaniment. The third system concludes the piece with a final cadence. Fingerings and dynamics like 'pp' and 'p' are indicated throughout.

ПЛАМЯ ПАРИЖА

Па - де - де

Allegro Moderato

В. Асафьев
(1884-1949)

Musical score for 'Пламя Парижа' in G major, 3/4 time. It consists of two systems of piano accompaniment. The first system features a treble clef with a melodic line and a bass clef with a rhythmic accompaniment. The second system includes first and second endings, marked with '1.' and '2.' above the staff. Dynamics like 'ff' and 'p' are used.



This image shows a page of musical notation for piano, consisting of five systems of staves. Each system contains a treble clef staff and a bass clef staff. The notation includes various note values, rests, and dynamic markings. The first system has a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The second system has a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The third system has a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The fourth system has a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The fifth system has a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The notation includes various note values, rests, and dynamic markings such as 'p' and 'poco rit.'

ЭТЮД

В. БЕРКОВИЧ

Moderato

Più mos

rit. *a tempo*

rit.

f

F. REPPIC, COM. M. M. M.

STOII

F. O. TERMAN

First system of a piano score. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns and slurs. The left hand provides a steady accompaniment with quarter notes. A dynamic marking of *f* (forte) is present at the beginning.

Second system of the piano score, continuing the melodic and accompanimental lines from the first system.

Da capo al Fine

СКЕРЦО

И. ГАРДИН
(1752—1809)

Allegro

Third system of the piano score, marked *Allegro*. The right hand has a more active melodic line with slurs and accents. The left hand accompaniment includes some chords. A dynamic marking of *f* is present.

Fourth system of the piano score, featuring complex melodic and accompanimental textures with many slurs and accents.

Fifth system of the piano score, concluding the piece. The right hand has a melodic line with slurs, and the left hand has a dense accompaniment of chords. A dynamic marking of *p* (piano) is present.

First system of piano music, featuring a treble and bass staff. The treble staff contains a melodic line with various ornaments and slurs. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and arpeggiated figures. Fingerings and articulation marks are present throughout.

Second system of piano music, continuing the piece. It features similar melodic and harmonic textures with dynamic markings such as *f* and *mf*.

Third system of piano music, concluding the first section. It includes complex rhythmic patterns and dynamic markings like *p* and *f*.

СУРОК

Умеренно

Л. БЕТОВЕН
(1770—1827)

First system of the piece 'Сурук' by Ludwig Beethoven. It begins with a piano (*p*) dynamic marking and features a steady accompaniment in the bass with chords and a melodic line in the treble.

Second system of 'Сурук', showing the continuation of the melodic and harmonic themes.

Third system of 'Сурук', featuring dynamic markings such as *p* and *f*, and ending with a final chord.

Two systems of piano music. The first system consists of two staves. The right hand has a melodic line with slurs and accents, while the left hand provides a rhythmic accompaniment with chords. The second system continues this pattern. Dynamics include *p* and *pp*.

2. Жере – Battement tendu jele

ЭТЮД

Three systems of piano music for the piece "Жере – Battement tendu jele". The first system is marked *Moderato* and attributed to К. Черни. It features a melody in the right hand and a steady accompaniment in the left. Dynamics include *p*. The second system continues the piece with similar notation. The third system concludes the piece with a final chord in the right hand and a sustained bass note in the left.



ПОЛЬКА

Ю. СЛОНОВ





АВСТРИЙСКАЯ ПОЛЬКА



ТРЕПАК

Tempo di Trepak, molto vivace [там трепак, там хит] 1-16

First system of a musical score. It consists of two staves: a treble clef staff on top and a bass clef staff on the bottom. The treble staff contains a complex melodic line with many beamed sixteenth notes and slurs. The bass staff contains a simpler accompaniment with eighth and sixteenth notes. Dynamic markings include *mf* and *f*.

Second system of the musical score. It continues the two-staff format. The treble staff features dense chordal textures and melodic fragments. The bass staff provides a steady accompaniment. Dynamic markings include *mf*.

Third system of the musical score. The treble staff continues with intricate melodic patterns and slurs. The bass staff has a consistent rhythmic accompaniment. Dynamic markings include *mf*.

Fourth system of the musical score. The treble staff shows a shift in texture with more sustained notes and slurs. The bass staff continues with eighth-note accompaniment. Dynamic markings include *f*.

Fifth system of the musical score. The treble staff features a more active melodic line. The bass staff has a consistent accompaniment. Dynamic markings include *f*.

Sixth system of the musical score. The treble staff continues with melodic development. The bass staff provides a steady accompaniment. Dynamic markings include *f*.

This page of piano sheet music consists of six systems of staves. The first system is in treble clef with a key signature of one flat. The second system is in bass clef. The third system is marked with the number '20' and the dynamic marking 'mf'. The fourth system contains dynamic markings 'f' and 'mf'. The fifth and sixth systems are marked 'stringendo poco a poco' and contain a sequence of dynamic markings: 'mf', 'f', 'mf', 'p', 'mf', 'p', 'mf', 'p', 'mf', 'p', 'mf', 'p'.



3. Ронде жан порпер – Ronde de jambe par terre

ЭТЮД

К. ЧЕРНИ. Соп. 904, № 71

Andante

ВАЛЬС

В. А. МОЦАРТ

The image displays a musical score for a waltz by Wolfgang Amadeus Mozart, arranged in five systems of piano notation. Each system consists of a treble and bass clef staff joined by a brace. The key signature is one flat (B-flat major or D minor), and the time signature is 3/4. The score includes various dynamic markings: *poco f* in the first system, *f* in the second system, *ff.* and *ff.* in the third system, *forte* in the fourth system, and *Finis* in the fifth system. The notation features flowing sixteenth-note passages in the right hand and steady accompaniment in the left hand.

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble clef part begins with a forte (*f*) dynamic marking and contains a series of eighth and sixteenth notes. The bass clef part provides a rhythmic accompaniment with eighth notes.

Second system of musical notation. The treble clef part includes first and second endings, indicated by "1." and "2." above the staff. A piano (*p*) dynamic marking is present in the middle of the system. The bass clef part continues with eighth notes.

Third system of musical notation. The treble clef part features a continuous eighth-note pattern. The bass clef part consists of a steady eighth-note accompaniment.

Fourth system of musical notation. The treble clef part has a more complex melodic line with some slurs. The bass clef part continues with eighth notes.

Fifth system of musical notation. The treble clef part features a melodic line with slurs. The bass clef part continues with eighth notes.

Da capo al Fine

ВНОКАР

Г.-И. ГОУДЕ/В
(1885—1799)

Moderato

The musical score is presented in six systems, each with a treble and bass clef. The first system includes a tempo marking 'Moderato' and a dynamic marking 'p'. The score features various musical notations such as slurs, ties, and fingerings. The first system includes a tempo marking 'Moderato' and a dynamic marking 'p'. The score features various musical notations such as slurs, ties, and fingerings.



СЕРЕНАДА

А. ГРЕГМ
(1741—1813)

Andantino





5. Батман фондю – Battement fondu

ОТРЫВОК

из оперы « Волшебная флейта »

В. А. МОЦАРТ

Allegro

Musical score for 'ОТРЫВОК из оперы « Волшебная флейта »' by W. A. Mozart. It consists of three systems of two staves each (treble and bass clef). The first system includes the tempo marking 'Allegro' and dynamic markings 'p' and 'mp'. The music features a melodic line in the treble staff and a supporting bass line in the bass staff, with various articulations like slurs and accents.

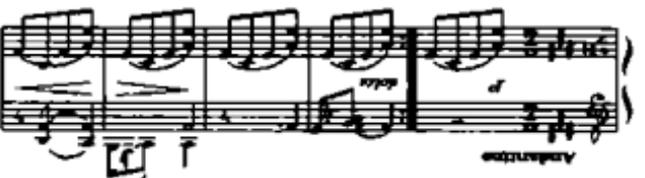
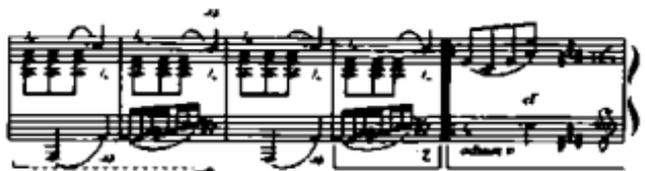


ИЗАБЕЛЬ

Из французской оперной музыки XVIII века

Allievo

Musical score for the second system of 'Изабель', consisting of five systems of two staves each. The first system includes the tempo marking 'Allievo' and the dynamic marking 'pizzicatissimo'. The music continues with intricate melodic and harmonic patterns in the treble and bass staves, maintaining the 3/4 time signature and one flat key signature.



© 1907-1908
A. J. GOSSETT

© 1907-1908

First system of a musical score. The right hand (treble clef) features a melodic line with a large, dense chordal structure in the first measure, followed by a series of notes. The left hand (bass clef) provides a rhythmic accompaniment. A dynamic marking of *pp* is present in the second measure. A dashed line with a downward-pointing arrow is positioned above the first measure.

Second system of the musical score. The right hand continues the melodic line with slurs. The left hand features a consistent rhythmic pattern of chords, each marked with a '7' (likely indicating a seventh chord).

Third system of the musical score. The right hand has a melodic line with a first ending bracket labeled '1' and a second ending bracket labeled '2'. The left hand continues with the rhythmic accompaniment. A dynamic marking of *pp* is present in the second measure.

Fourth system of the musical score. The right hand features a melodic line with slurs. The left hand continues with the rhythmic accompaniment.

Fifth system of the musical score. The right hand has a melodic line with slurs and a dynamic marking of *pp*. The left hand continues with the rhythmic accompaniment. A dashed line with a downward-pointing arrow is positioned above the first measure.

6. Батман фронпе – Ronde de jambe an l'eir

СОНАТИНА

Ronde adagio e scattabile

Д. Г. ТЮБК

Two systems of piano music. The first system features a tempo marking *Ronde adagio e scattabile* and dynamic markings *p*, *mf*, and *f*. The second system includes dynamic markings *dim.* and *p*.

ДЕТСКАЯ ПОЛЬКА

А. ЖВАНСКИЙ

Allegretto grazioso

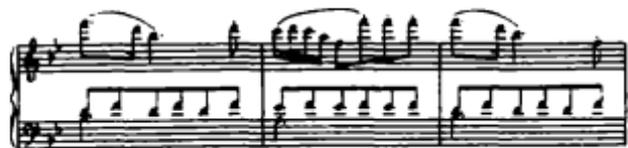
Three systems of piano music. The first system is marked *Allegretto grazioso* and *mf*. The second and third systems feature dynamic markings *f*.



K. 427 HN. CM. M. 34

YOLU





ЖИЗЕЛЬ
Вариация Жизели

Allegretto А. А. Алт

Musical score for the 'Allegretto' section of 'Жизель'. It consists of three systems of two staves each. The first system starts with a forte (*ff*) dynamic marking and includes the tempo marking 'Allegretto' and the composer's name 'А. А. Алт'. The music is in 3/4 time and features a complex melodic line in the treble and a rhythmic accompaniment in the bass. The second system continues the melodic development. The third system concludes with a piano (*pp*) dynamic marking.

First system of a musical score. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with slurs and ties. The bass staff contains a rhythmic accompaniment. A dynamic marking of *pp* is present in the final measure of the system.

Second system of the musical score, continuing the melodic and accompanimental lines from the first system.

Third system of the musical score, featuring a more complex melodic line in the treble staff with many sixteenth notes.

Fourth system of the musical score, showing a continuation of the melodic and accompanimental parts.

Fifth system of the musical score, with a dynamic marking of *pp* appearing in the final measure of the treble staff.

Sixth and final system of the musical score, concluding the piece with a final chord in the bass staff.

Three systems of piano music. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in 4/4 time and features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes, with some triplets and slurs. The first system has a melodic line in the treble and a supporting bass line. The second system continues the melodic development. The third system concludes the piece with a final cadence.

7. Пти батман сюрле кудень –
 Petits battements sur le cou-de-pied

ЭТЮД

Two systems of piano music. The first system is labeled 'Trioletto' and '©. GUSTAV'. It features a treble clef staff with a melodic line and a bass clef staff with a supporting line. The second system continues the piece with similar notation.

Moderato con moto

The image displays a musical score for piano, consisting of five systems of two staves each (treble and bass clef). The tempo is marked "Moderato con moto". The first system includes a dynamic marking of *p* (piano) in the bass staff. The music is written in a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The melody in the treble staff is characterized by eighth-note patterns, while the bass staff provides a steady accompaniment of eighth notes. The score concludes with a double bar line and repeat dots at the end of the fifth system.

ОТРЫВОК
из балета "Лебединое озеро"

П. ЧАЙКОВСКИЙ
(1840—1893)

Скоро

The first system of the piano accompaniment consists of two staves. The right-hand staff is in treble clef and contains a melodic line with various ornaments and slurs. The left-hand staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines. Fingerings are indicated by numbers 1-5. Dynamic markings include *mf*, *f*, and *M*. A first ending bracket is present at the end of the system.

The second system continues the piano accompaniment. It features similar melodic and harmonic textures. Fingerings and dynamic markings are consistent with the first system. A first ending bracket is also present at the end of this system.

The third system of the piano accompaniment. It includes a second ending bracket at the beginning, marked with the number '2'. The musical notation continues with intricate fingerings and dynamic markings.

The fourth and final system of the piano accompaniment. It concludes the piece with a final cadence. The notation includes detailed fingerings and dynamic markings throughout.

СЕМЬ КРАСАВИЦ
Танец горной красавицы

Альегритте

Карл Карен



8. Адажю – Battement releve lent, et battement developpe

СОНАТИНА

И. ПЛЕКЕЛЬ

Adagio

Musical score for the second system of '8. Адажю – Battement releve lent, et battement developpe'. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The tempo is marked 'Adagio'. The music continues with a melodic line in the right hand and a rhythmic accompaniment in the left hand. The word 'legato' is written below the first measure of the bass staff. The system contains four measures of music.



ПЕСНЯ БЕЗ СЛОВ

А. ДАРГОВИЖСКИЙ

Allegretto

p

rit.

Tempo di valze

The image displays four systems of musical notation for piano, arranged vertically. Each system consists of a grand staff with a treble and bass clef. The music is in 3/4 time and features a waltz-like melody in the right hand and a harmonic accompaniment in the left hand. The first system shows a melodic phrase with a slur and a fermata. The second system continues the melody with a slur and a fermata. The third system shows a melodic phrase with a slur and a fermata. The fourth system continues the melody with a slur and a fermata.

КОЛЫБЕЛЬНАЯ
из оперы "Садко"

М. РИМСКО-КОРСАКОВ
(1844—1908)

На слухе

The musical score is presented in five systems, each with a treble and bass staff. The first system begins with a piano (p) dynamic. The melody in the right hand is characterized by a steady eighth-note pattern, while the left hand provides a simple harmonic accompaniment. The second system continues the lullaby's gentle rocking motion. The third system introduces a mezzo-piano (mp) dynamic and features some chromatic movement in the bass line. The fourth system maintains the mezzo-piano (mp) dynamic and includes a mezzo-forte (mf) section. The fifth system concludes the piece with a mezzo-forte (mf) dynamic and a final cadence. The score is annotated with various musical symbols, including slurs, accents, and fingering numbers, to guide the performer.

9. Грант батман жете – Grand battement jete

ТАБОТ

А. ГЛАЗУНОВ

Moderato

p

ВАЛЬС

К. ГАРВАРЬ

Tempo di valze

The musical score is written for piano and consists of four systems. Each system contains two staves: a treble staff and a bass staff. The tempo is marked 'Tempo di valze'. The first system includes a dynamic marking 'p'. The second system includes a dynamic marking 'p'. The third system includes a dynamic marking 'p'. The fourth system includes a dynamic marking 'p' and ends with a fermata over the final chord.

ВАЛЪС

М. ГЛИНКА
(1804—1857)

Оркестрово

The musical score is written for an orchestra and consists of five systems of two staves each. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, dynamics (f, p), articulation (accents, slurs), and fingerings. A first and second ending bracket is present in the second system. The piece concludes with a double bar line and a repeat sign.

First system of a musical score. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat). The time signature is 4/4. The system contains six measures. The upper staff features a melodic line with slurs and accents. The lower staff features a bass line with chords and fingerings (7, 5, 5, 5, 5, 5).

Second system of a musical score. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat). The time signature is 4/4. The system contains six measures. The upper staff features a melodic line with slurs and accents. The lower staff features a bass line with chords and fingerings (7, 7, 7, 7, 5, 5). The system concludes with a double bar line.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарова Н, Михай В.П. Албука классического танца.
2. Костравницкая В. Школа классического танца.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.
4. Балет. Энциклопедия/ Под ред. Ю. Н. Григоровича.
5. Базарова Н. Классический танец.
6. Костравницкая В.С. 100 уроков классического танца.
7. Бахрушин Ю.А. История русского балета.
8. Тарасов Н. Классический танец.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ИСТОРИЯ ТАНЦА	6
КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	10
ТЕРМИНОЛОГИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	23
ВАРИАНТ СТРУКТУРЫ УРОКА	28
ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС	29
КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС	54
НОТНЫЙ МАТЕРИАЛ	93
ЛИТЕРАТУРА	137

Хасанова Любовь Тихоновна

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Учебное пособие

Редактор Э. Хуснутдинова
Художник М. Адылов
Технический редактор М. Ашляев
Комп. верстка А. Юлдашева

Подписано в печать 23.11.2010. Формат 60×84¹/₁₆.
Усл. печ. л. 8,1. Уч.-изд. л. 8,75. Тираж 10 экз.
Заказ №82

Издательство «IQTISOD-MOLIYA».
100084, Ташкент, ул. Кичик халқа йули, 7.

Отпечатано методом ризографии в типографии
«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO'LIZASII»
100000, Ташкент, ул. Карм-Ниязи, 39.