Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

А. И. МАРЧЕНКОВА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Учебно-методическое пособие

Владимир 2019

УДК 792.8:616-001
ББК 85.32+54.581
М30

Рецензенты:
Доктор педагогических наук, доцент
профессор кафедры педагогики
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
С. И. Дорошенко

Заслуженный работник культуры Российской Федерации
директор Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская школа хореографии» города Владимира
С. А. Балдин

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Марченкова, А. И.
М30 Педагогический аспект профилактики травматизма исполнителей в хореографической деятельности. Методика обучения и воспитания : учеб.-метод. пособие / А. И. Марченкова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 128 с.
ISBN 978-5-9984-1056-7

Рассмотрено влияние педагогических методов, приемов ведения урока, разучивания концертного репертуара, организации учебного процесса, концертной деятельности на случаи травматизма среди исполнителей в хореографической деятельности.

Предназначено для студентов высших и средних учебных заведений всех форм обучения направлений подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», 44.03.01 «Педагогическое образование», 51.03.02 «Народная художественная культура» с профилем подготовки в области хореографической деятельности, 51.02.01 «Народное художественное творчество». Представляет практический интерес для преподавателей высших и средних учебных заведений, педагогов-хореографов детских школ искусств, педагогов-хореографов в спорте, руководителей хореографических коллективов и ансамблей спортивного танца.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Ил. 19. Библиогр.: 12 назв.

УДК 792.8:616-001
ББК 85.32+54.581

ISBN 978-5-9984-1056-7
© ВлГУ, 2019

ВВЕДЕНИЕ

О своём взгляде на травматизм и здоровьесберегающие технологии в искусстве и спорте пишут врачи, на практике с этим сталкиваются хореографы и тренеры, как правило, не имеющие медицинского образования. В этом издании предпринята попытка рассмотреть вопрос профилактики травматизма глазами педагога-хореографа.

Обучение и воспитание исполнителей в хореографической деятельности – многоступенчатый и сложный процесс. Как вырастить из ученика профессионала, сохранив ему психическое и физическое здоровье? Можно ли предупредить травматизм? В чём причины травм? Влияют ли педагогические методы, приёмы ведения урока, разучивания концертного репертуара, организации учебного процесса, концертной деятельности на уменьшение или увеличение случаев травматизма? Как действовать, если в вашем классе травма всё-таки произошла? Автор постарался ответить на некоторые из обозначенных вопросов.

Требования к уровню танцевальной техники год от года постоянно возрастают. Галина Сергеевна Уланова в книге «Я не хотела танцевать» отмечала: «Раньше ведь разрешали поднять ногу лишь на 90 градусов, не выше. Считали, что слишком растягивать ноги и вредно, и не эстетично» [52, с. 15]. Сегодня мы видим на сцене исполнителей, обладающих гипервозможностями, владеющих техникой танца и практически цирковыми трюками. «Раньше, когда кто-то исполнял 32 фуэте, вращаясь, словно перышко, легко и молниеносно, весь зал приходил в волнение. Сейчас делают 100 фуэте – и никто не восторгается» [68].

Невозможно игнорировать современную эпоху, отражающуюся в балетмейстерских работах, в которых сценический танцевально-театральный язык требует от исполнителя совершенного владения разными видами танца: от классического балета до танцевального шоу и спортивного танца. В России работают зарубежные постановщики и танцовщики, русские артисты танцуют и преподают в иностранных труппах – происходит обмен методическими знаниями,

техникой, стилистикой и манерой исполнения, способствующий развитию хореографического искусства и образования.

Современная сцена и спорт питают друг друга, насыщая танец акробатическими элементами и обогащая спорт знаниями в области классического тренажа, композиции танца, создания художественного образа. Очевидно взаимопроникновение танца и таких артистичных, художественных видов спорта, как фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, акробатика. Телевизионные проекты на центральных каналах России: «Болеро», «Ледниковый период», «Танцы на льду», «Танцуют суперзвезды гимнастики», «Танцы со звездами», «Большие танцы», «Фестиваль художественной гимнастики “Алина”» и другие – ярко демонстрируют процесс интеграции хореографии и спорта.

С каждым годом усложняется хореография и повышаются требования к качеству подготовки кадров. Развитие конкурсного движения на профессиональном и любительском уровнях подталкивает педагогов к поиску новых методик обучения и воспитания исполнителей в хореографической деятельности, которые позволили бы за короткий срок подготовить танцовщика-универсала. Исполнителю нужно быть востребованным, конкурентоспособным и, что очень важно, здоровым.

Наверное, нет таких балетных биографий, в которых на горестных страницах не упоминались бы полученные по разным причинам травмы. Великая балерина Екатерина Максимова писала: «Я давно поняла, что человек, который решил стать артистом балета, должен быть фанатиком, преданным своему делу и ко всему готовым, должен безумно, самозабвенно любить его. …Давать себе отчёт в том, что многие вещи с нашей профессией несовместимы, сознавать, что преодоление боли, усталости является её неотъемлемой составной частью. Говорю сейчас о привычной каждодневной боли: натрудила мышцы, потянула спину, стёрла пальцы. Я говорю и о травмах – сколько их было! Мелкие случались ещё в школе. Первая крупная травма – повреждённое на репетиции колено. Потом во время гастролей в Лондоне на “Жизели” нога попала в дырку в полу. И ушибалась я очень сильно, и с вывихами мучилась, и связки рвала неоднократно…» [23, с. 185 – 186].

Если проанализировать различные случаи травматизма среди исполнителей в хореографической деятельности и выделить причины,

то можно сделать вывод, что травмы чаще всего возникают в результате действия не одного, а нескольких факторов.

Наиболее структурированно взаимосвязь причин и факторов, влияющих на возникновение травм[1], отразил в книге «Охрана труда и здоровья артистов балета» И. А. Баднин. Ученый приводит следующую градацию причин возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета: организационно-технические, педагогические, медико-санитарные [6, с. 166 – 175].

Организационно-технические причины исследователь раскрывает следующим образом: недостатки технического состояния танцевальной площадки; недостаточное количество реквизита и оборудования; перегрузка залов; недостаточное обеспечение спектаклей дублерами; частая смена партнера; неравномерное распределение нагрузок в балетной труппе; неравномерное распределение спектаклей в течение месяца по времени и их тяжести.

К педагогическим причинам И. А. Баднин относит: недостаточный контроль со стороны педагога и репетитора за правильным исполнением поз и движений во время экзерсиса и репетиций; частая смена педагога или репетитора; несоответствие нагрузки физическому развитию и подготовленности молодого, только что пришедшего в театр артиста балета; нарушение принципа индивидуального подхода во время экзерсиса или репетиции к артистам балета, у которых был длительный перерыв в работе по болезни, родам и другим причинам; чрезмерная длительность репетиций; отсутствие контроля педагога за проведением разминки перед спектаклем; нарушение трудовой дисциплины; отсутствие или недостаточный контакт педагога и врача.

---

[1] Тра́вма (от греч. «рана») – повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия. Травмы различают механические (ушибы, переломы и т. п.), термические (ожоги, обморожения), химические, баротравмы (под действием резких изменений атмосферного давления), электротравмы и так далее, а также комбинированные [59].

Психологическая, или психическая, травма – вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни либо нарушающей ощущение безопасности [60].

Медико-санитарные причины И. А. Баднин подразделил так: отсутствие или недостаточность врачебного контроля; преждевременный допуск артистов балета к занятиям после перерыва в работе по причине заболевания, травм или родов; необеспечение мест выступлений медицинским персоналом; отсутствие или недостаточность санитарно-просветительской работы как среди педагогов, так и среди артистов балета; отсутствие охранных норм труда для артистов балета; отсутствие врачебного осмотра танцевальной площадки перед спектаклем; отсутствие контакта врача с педагогом [6, с. 166 – 175].

Многие причины возникновения травм у артистов балета, описанные И. А. Бадниным, актуальны и для исполнителей, занимающихся хореографическим творчеством, танцующих в профессиональных ансамблях, получающих образование в сфере хореографии.

Справиться с физическими нагрузками в хореографии может лишь здоровый человек с устойчивой психикой, поэтому, на наш взгляд, имеет смысл добавить ещё один фактор – психолого-педагогическую обусловленность травматизма.

Опираясь на исследования выдающихся ученых и свой профессиональный опыт, ***предлагаем рассмотреть педагогический аспект профилактики травматизма исполнителей в хореографической деятельности*** применительно к специфике работы в учреждениях дополнительного образования детей культурно-досуговой сферы, ссузах и вузах педагогов хореографических дисциплин, балетмейстеров-репетиторов, руководителей коллективов по следующим направлениям:

– профессиональная ответственность педагога за здоровье класса;

– педагогический контроль правильного исполнения движений;

– своевременная коррекция особенностей строения опорно-двигательного аппарата и формы мышц исполнителей;

– соответствие нагрузки физическому развитию, анатомическому строению и подготовленности исполнителей;

– психолого-педагогическая обусловленность исполнительской деятельности;

– подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам;

– планирование урока, его методическая целостность;

– гигиеническое обеспечение профессиональной деятельности, учебного и репетиционного процессов;

– вопросы безопасности проведения репетиций и концертных выступлений (рис. 1).

В приложении представлены профессиональные заметки автора о работе ведущих педагогов Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой.

Рис. 1

Глава 1

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕДАГОГА ЗА ЗДОРОВЬЕ КЛАССА

Балет, как и другие отрасли искусства, должен способствовать развитию здорового и гармоничного начала в человеке.

Михаил Фокин

Уникальность профессии хореографа заключается в том, что инструментом для исполнителя является его собственное тело, а для педагога или балетмейстера – тела участников творческого процесса. От их совершенства зависит результат деятельности и танцовщика, и балетмейстера. Способности даны исполнителю природой, а его опорно-двигательный аппарат посредством регулярных занятий воспитывает педагог. Формирование личности ученика происходит через индивидуальный стиль педагогического общения. Он же влияет на эмоциональную, волевую, интеллектуальную сферы.

Педагогический аспект профилактики травматизма исполнителей в хореографической деятельности в первую очередь связан с методикой преподавания хореографических дисциплин и проведения репетиций.

И здесь не все так просто, как может показаться на первый взгляд. Первая проблема заключается в том, что ***педагоги не всегда осознают взаимосвязь своей деятельности с физическим и эмоциональным здоровьем вверенных им учеников.*** Большое число травм отмечается в том коллективе, в котором педагоги, репетиторы, художественные руководители уделяют мало внимания борьбе с причинами травм. Искать и устранять причины травмы, анализировать свою работу способны не все.

Бытует мнение: травматизм неизбежен, это спутник танцовщиков и с этим следует мириться. Фёдор Лопухов в «Хореографических откровенностях» пишет о педагоге Н. И. Волкове: «Волков рассуждал так: мол, если связки порвались, то, следовательно, данный ученик просто не способен к танцам. И он не жалел выбывшего, хоть часто сам бывал причиной несчастий» [22, с. 171].

Вопросам, как учить, кого учить, кто учит и каким этот «кто» должен быть, посвящено большое количество научных исследований в общей педагогике и в отраслевых ее разделах.

В балетной педагогике все несколько сложнее и неоднозначнее, чем кажется на первый взгляд. Ранняя профессионализация, жесткие требования к сценическим внешним данным, большие физические нагрузки, сопровождающиеся эмоциональными переживаниями, деформация суставов, травмированность различной сложности, а также аффективные состояния, связанные с неоправданными надеждами, оценочными суждениями педагогов, репетиторов, коллег, – вот неполный список проблем исполнителя.

Балет – каторга в цветах, и в большей степени это определение верно. Чтобы получить специальность, учиться необходимо 8 – 9 лет, но танцевальный век быстротечен. В силу профессиональной обусловленности физический износ организма у танцовщиков происходит к 36 – 40 годам, с чем связан и ранний выход на пенсию. Одни с благодарностью вспоминают педагогов, научивших ремеслу, другие, к сожалению, не могут преодолеть себя и справиться со спецификой профессии, жалеют о годах, проведенных в танцевальных залах. Последним, вероятно, не повезло с учителем.

Учить качественно, за короткий промежуток времени, избегая негативных последствий педагогического влияния, – верх мастерства учителя, лозунг которого «Не навреди!».

Преследуя цель сохранить здоровье ученика, в педагогической работе ***необходимо учитывать уровни обучения хореографии.*** Зачастую эта зависимость прямо пропорциональна. Проведем сравнительный анализ.

Специфика хореографического образования на любом уровне (будь то школа, ссуз или вуз) связана с работой опорно-двигательного аппарата человека и наличием у него природных данных (выворотность, танцевальный шаг, подъем, гибкость, прыжок и др.). Данные необходимы и для занятий в любительских коллективах. В академиях балета (образовательные учреждения для особо одарённых детей) контингент обучающихся (в отличие от детских школ искусств (ДШИ), ссузов и вузов) в большей степени обладает всеми необходимыми внешними сценическими качествами и функциональными воз-

можностями. Подростки в возрасте 10 – 11 лет начинают свое обучение после тщательного медицинского отбора. Он регламентирован ***«Перечнем заболеваний, патологических состояний, особенностей развития и телосложения, препятствующих поступлению в хореографические училища»***. Документ подготовлен Министерством здравоохранения и социального развития РФ с целью профилактики прогрессирования отклонений в состоянии здоровья обучающихся и успешного освоения ими выбранной профессии [69]. В ДШИ, ссузы и вузы представляют медицинскую справку об общем состоянии здоровья, для занятий в любительских коллективах медицинские справки не требуются.

На вступительных экзаменах в хореографическое училище присутствуют: педагоги начальных классов, ортопед, терапевт (педиатр), офтальмолог, хореограф, музыкальный работник. Экзамен проводится в три тура: 1-й тур – определение внешних сценических данных; 2-й тур – медицинский отбор и обследование; 3-й тур – определение музыкальных, танцевальных и ритмических способностей. «Принимаются совершенно здоровые дети с правильным пропорциональным сложением тела и хорошим физическим развитием… прежде всего обращается внимание на внешние сценические данные» [6, с. 200].

В ссузе или вузе изначально нет возможности такого тщательного отбора. Не всегда у абитуриентов имеется предпрофессиональное хореографическое образование, но и оно не гарантирует полный набор необходимых способностей. В любительских же объединениях первичный критерий отбора – желание ребенка заниматься хореографическим творчеством или желание его родителей. Просмотр детей проводится, но, как правило, берут практически всех, так как от количества детей зависит заработная плата руководителя. Развитие платных образовательных услуг тоже отрицательно сказывается на наборе на творческие специальности в ссузы и вузы: учреждения зачастую не предъявляют жёстких требований к желающим обучаться.

Итак, в отличие от хореографических училищ (академий) в ссузах и вузах, школах искусств обучать придется с учётом нехватки балетных данных у учеников. Помня о том, что работаешь с самым хрупким инструментом – человеческим телом, необходимо все время анализировать как полученный результат, так и сам процесс обучения.

Умение осуществлять анализ своей работы в процессе занятий, вносить коррективы в собственное поведение, влияя тем самым на поведенческие реакции и профессиональные успехи класса, – один из важных показателей профессионального мастерства педагога.

Ряд исследователей указывают, что всего лишь до 17 % учителей способны анализировать занятия и перестраиваться соответственно намеченной цели [70]. Для каждого нового класса и нового ученика понадобятся свои подходы к изучению движенческого материала. В классе, как правило, учащиеся с разными стартовыми возможностями, в идеале педагогическая задача – всех учеников к финалу обучения привести к единому знаменателю. Это не значит всех уравнять. Да, у учеников индивидуальные способности, но весь класс должен уверенно демонстрировать приобретенные навыки и усовершенствованные балетные данные. Педагог балета Н. И. Тарасов предлагал такой подход: слабого ученика дотягивать до среднего, а среднего – до сильного. Педагогический метод Н. М. Дудинской (ученицы А. Я. Вагановой и последовательницы ее методики) состоял в том, что она занималась со всеми ученицами в классе, а не только с самыми талантливыми. Конечной целью своей работы она видела воспитание высокопрофессиональных солисток, а не просто участниц кордебалета; ее класс называли «балеринским» [2, с. 89 – 91].

Современный педагог хореографических дисциплин не может обойтись без знаний анатомии и физиологии, а также без умений и навыков оказания первой медицинской помощи. В идеале педагог-хореограф должен работать в тесном контакте с врачом, поскольку этот контакт обогащает педагога медицинскими знаниями, а врача – тайнами хореографического искусства.

Учёный И. А. Степаник в работе «Актуальные проблемы медико-биологического сопровождения хореографии» акцентирует внимание на том, что вопросы медицинского сопровождения довольно хорошо решены в спорте, а понятие «балетная медицина» пока медленно развивается. Опыт, наработанный спортивными врачами, мог бы быть адаптирован к нуждам хореографии, но врач должен учитывать специфику профессии, так как «…хореография имеет особый режим физических нагрузок, характер и эпидемиологию травм, своеобразие учебного и сценического периодов деятельности» [64]. Под-

черкивая важность взаимодействия врача и педагога, И. А. Степаник предлагает осуществлять «врачебно-педагогический контроль за занимающимися хореографией», задачами которого должны стать:

– мониторинг и оценка состояния здоровья и физического развития танцовщиков;

– текущие врачебно-педагогические наблюдения и контроль (тестирование) морфофункциональных возможностей танцовщиков;

– разработка и внедрение программ по развитию и совершенствованию физических качеств танцовщиков;

– составление схем лечебно-профилактических мероприятий и программ по снижению уровня травматизма;

– разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения работоспособности танцовщиков [64].

В практике работы педагогов-хореографов в школах искусств, колледжах и университетах нет балетных диспансеров и врачей за кулисами, а проблемы с травматизмом и нехваткой знаний в области анатомии применительно к хореографии есть.

В учебных планах образовательных учреждений, осуществляющих подготовку специалистов-хореографов, если и есть предметы «Анатомия» и «Физиология», то они преподносятся как отдельные самостоятельные курсы, не связанные со спецификой хореографической деятельности.

Соблюдение законов танца и красота форм достигаются систематическим трудом, в основе которого строжайшая дисциплина и самодисциплина. Галина Уланова говорила, что жизнь балерины состоит наполовину из слова «должна» и наполовину из слова «нельзя».

Можно услышать, что занятия хореографией – это издевательство над организмом, педагоги строгие, никакой личной жизни, а учебное заведение – тюрьма, концлагерь и т. д. В одном из интервью прима-балерина Ульяна Лопаткина сказала: «Это не процесс самоистязания, а процесс преодоления… Я считаю, что для юных душ и организмов хорошо, когда человек учится самодисциплине, умеет себя выстраивать и устраивать, умеет пожертвовать какими-то мелкими удовольствиями – парой пирожных, поваляться часок у телевизора –

ради дела, если он приучается трудиться… Но когда ребенок начинает задумываться – для чего все это? – тогда родителям или наставникам нужно позаботиться о том, чтобы он увидел цель, и достаточно высокую. Он должен осознать, что балет, как и другие виды искусства, – это первая ступенька на пути к совершенствованию личности, к отрыву от земного, бытового, как приступочка к лестнице, первый толчок. Вот такой цели и стоит посвятить жизнь» [61].

Хорошо выученные хореографы, как правило, очень дисциплинированны, организованны, воспитанны, уважительно относятся к делу, которому служат, к коллегам. Педагогам, репетиторам, художественным руководителям следует обратить внимание на воспитание профессиональной дисциплины и пресекать попытки ее нарушения участниками творческого процесса.

Профессиональная дисциплина – это соблюдение общеобязательных правил поведения, гарантирующих управляемость учебным (творческим) процессом, нацеленных на окончательный результат высокого качества.

В хореографии это четкие и понятные правила, сформированные балетной педагогикой за последние три сотни лет. Педагог должен довести их до сознания исполнителей, объяснив, почему правила такие, и создать условия для обеспечения их выполнения.

Первое, с чего нужно начать, – это воспитание культуры поведения на уроке, репетиции. Выделим ее составляющие.

Приучать класс ***не опаздывать и разогреваться до начала занятий***. Опоздание ведёт к торопливости, ненужному волнению, тело не успевает разогреться. Асаф Михайлович Мессерер вспоминал о своей работе с Г. С. Улановой: «За те шестнадцать лет, что мы работали вместе, я не припомню случая, чтобы Уланова опоздала, чтобы настроение сказалось на её творческом самочувствии и она не выполнила бы все движения от начала до конца» [26, с. 153]. Известная советская балерина, ученица А. Я. Вагановой Татьяна Вечеслова в своих воспоминаниях пишет о том, что Агриппина Яковлевна была строга и непримирима к опозданиям: «“За дверь!” – говорила она опоздавшей, а иногда, не оборачиваясь, просто показывала пальцем, куда надо было удалиться. Поправляя позу у кого-либо из учеников, она делала вид, что даже не считает нужным повернуть голову в сторону опоздавшей – так она презирала расхлябанность и лень» [14, с. 47].

Не входить и не выходить из класса без разрешения педагога и во время исполнения классом комбинаций, этюдов, номеров. Входящий отвлекает внимание педагога и класса и может спровоцировать травмоопасную ситуацию, проявляет неуважение к чужому труду.

Сосредоточенно и вдумчиво работать. Внимательно следить за показом педагога и исполнением движений другой группой в классе. Анализировать применительно к себе замечание, сделанное педагогом другим ученикам. Вести тетрадь с записями пройденного материала и пожеланий педагога относительно качества исполнения. Приходить на урок с выученным программным материалом, даже если отсутствовали на предыдущем занятии по уважительной причине. Не приносить телефоны с включенным звуком, пользоваться любыми гаджетами только в перерыве между занятиями или репетициями.

Контролировать эмоциональные состояния. Не «сбрасывать» движения, не «раскисать», преодолевая трудности, а доделывать все до конца и воспитывать исполнительский характер. Нужно приучать себя оставлять за пределами творчества личные неприятности, не афишировать плохое настроение и стараться быть всегда доброжелательным, приветливым. Хорошее рабочее настроение, открытые лицо и взгляд – залог плодотворной работы.

В русской исполнительской школе всегда придавали большое значение воспитанию целеустремленности, несгибаемой воли, сильной натуры. Тому много примеров. Из уст педагога Н. И. Тарасова: «Когда мы сдаем физически – это одно, естественно, знаю на своей шкуре. А вот когда мы сдаем внутренне, у нас паралич характера – вот это крах, значит, вы не профессионал…» [51, с. 49].

Ученица Н. М. Дудинской Л. И. Абызова пишет: «Наталия Михайловна терпеть не могла депрессивных, ноющих. И нас воспитала так, что почти все переняли ее боевой настрой. Она вела себя так, словно у нее никогда не было трудностей» [2, с. 96].

Приучать к опрятности внешнего вида. На учебных занятиях, репетициях и концертных выступлениях должна быть аккуратная «балетная» прическа, подчеркивающая черты лица и не мешающая работать. Безупречный внешний вид танцевальной одежды и обуви – важная часть в воспитании профессиональной этики и дисциплины. Одежда должна быть выстирана и выглажена, танцевальная обувь чистая, без повреждений (дырок, отстающей подошвы и т. д.), чтобы

исполнитель не споткнулся о собственную ногу. Важный момент – все ювелирные украшения (кольца, цепочки, серьги, браслеты) должны быть сняты до урока. Отдельно нужно отметить недопустимость пирсинга в пупке, бровях, крыльях носа. Исполнитель может зацепиться украшением за одежду или партнеров по танцу, получить или нанести травму и повредить одежду.

Координировать действия исполнителей. Необходимо разъяснить ученикам такие понятия, как «единый класс», «единый темп». Важно вместе начать и закончить движение. Учить распределять сценическое пространство, соблюдать интервалы между исполнителями. Рассказать о законах передвижения в сценическом и учебном пространстве (какая правая, а какая левая сторона, где верхний и нижний углы и т. д.).

Требования необходимо выполнять не только из эстетических соображений, внимательное отношение ко всему происходящему вокруг поможет избежать столкновений, падений, травм.

Контролировать посещение занятий и репетиций. Не секрет, что иногда учащиеся или уже сложившиеся исполнители позволяют себе не прийти на урок в класс. Нельзя с этим мириться. Сначала нужно выяснить причину отсутствия, объяснить возможные последствия для организма. У А. Я. Вагановой на этот счет было такое мнение: ***«Один день пропустишь – не заметишь; два дня пропустишь – почувствуешь сама; пропустишь три дня – увидят все»*** [Цит. по: 57, с. 30]. Под фразой «увидят все» подразумевается потеря балетной формы, даже трёх пропущенных занятий для этого будет достаточно. Она же считала необходимым заниматься и во время отпуска, чтобы сохранять мышечный тонус.

Контролировать посещаемость можно разными способами. Приведём пример из своего опыта. В 2002 г. народный ансамбль танца «Росинка» Владимирского областного колледжа культуры и искусства 10 месяцев находился в служебной командировке в КНР, в парке «Окно в мир». Дирекция парка строго контролировала время, отведённое на занятия экзерсисом. При входе в здание, где находились репетиционные классы, был поставлен специальный автомат. Каждый артист, приходя утром в зал, опускал в автомат личную карточку и отмечал время своего появления на рабочем месте. По окончании экзерсиса эта процедура повторялась. Но что происходило в танцевальном классе? Артисты китайской труппы включали магнитофон с записью музыки классического экзерсиса, а вместо тренажа в уличной одежде и обуви, «положив ногу» на палку, читали газету или спали на лавках.

Один раз в полгода дирекция проводила аттестацию артистов путём просмотра уроков классического экзерсиса. За три дня вся труппа вместе со старшим балета выучивала показательный урок и покупала одинаковую униформу. На одной из аттестаций присутствовали русские артисты. До заключительной части урока – аллегро (прыжки) – «класс еле дожил». Дыхание сбито, ноги трясутся, сил подпрыгнуть нет и лица «потерянные», что сразу выдало нерегулярность занятий. Во время исполнения прыжковой комбинации китайский артист приземлился на уже обессиленную ногу, треск от разрыва ахиллова сухожилия раздался на весь зал.

В описанном случае халатное отношение артиста балетной труппы к своим профессиональным обязанностям и попустительство старшего балета привели к травме. Отрыв ахиллова сухожилия требует операционного вмешательства. Восстановительный процесс длительный и мучительный. После операции предстоит долгий период на костылях, в дальнейшем – ношение специальной обуви на поднятой платформе, так как «ахилл» временно утрачивает способность к растяжению и пострадавший не может опустить пятку на пол. Восстановление профессиональной работоспособности начнётся только тогда, когда исполнитель научится заново ходить. Но эластичность ахиллова сухожилия полностью (как было до травмы) уже не восстановится.

Артист балета Андриан Фадеев верно подметил: ***«В балете лень чревата прежде всего потерей здоровья. Чтобы люди не ломали ноги, не рвали связки, им надо каждый день заниматься»*** [65].

Отсутствие регулярных специализированных нагрузок (комплекса упражнений экзерсиса) привело к страшной травме. В классическом тренаже каждое движение рассчитано на разные группы мышц, имеет строгую последовательность, выверенное годами количество повторений и методику исполнения.

Как заповедь звучат слова А. М. Мессерера, сказанные много лет назад, но не потерявшие своей актуальности: «***Сегодня класс для танцовщика непреложен, как восход и заход солнца.*** Какого бы ранга артист ни был, как бы ни поддавалось труду его способное или даже гениальное тело, танцовщик знает – окончательной победы над собой нет. С первого класса школы и до последнего дня в театре – потное “мокрое” утро урока, присуждённость повторять упражнения для рук, ног, корпуса, казалось бы, и без того совершенных, в угоду ещё большему совершенству тела» [26, с. 27].

Контролировать вес тела исполнителей. Исполнителям необходимо регулярно взвешиваться и фиксировать результат на бумаге. Педагог должен вести разъяснительную работу о последствиях лишнего веса. Кроме эстетического аспекта – полное тело выглядит на сцене тяжело и неповоротливо, это еще и дополнительная нагрузка на суставы, мышцы и внутренние органы: сложно поднимать и удерживать ноги, нагибаться и прыгать, ограничивается возможность танца в дуэте. Исполнение поддержек, даже партерных, сопряжено с превышением нагрузки на отделы позвоночника, суставы и мышцы (как партнера, так и партнерши). Как следствие, повышается травмоопасность и возрастает риск заболеваний.

В хореографических училищах вес учеников контролируется очень жестко. «Девочки весом свыше 50 кг на занятия дуэтом не допускаются, но обязаны присутствовать в качестве наблюдателей. При этом академия не имеет перед ними, их родителями, законными представителями или спонсорами никаких финансовых или иных обязательств, связанных с таким недопуском к занятиям» [71]. Соотношение роста и веса учащихся закреплено в документе «Норма веса учащихся Московской государственной академии хореографии» (рис. 2).

В журнале «Огонек» в 2001 г. были опубликованы заметки Евгении Петровой под названием «Что едят балерины. Страшные истории» [63]. Она делится своими воспоминаниями о способах избавления от лишнего веса в период обучения в Московском академическом хореографическом училище (МАХУ) (медикаментозные средства, голодание, вызывание рвотного рефлекса и т. д.). Мы не будем перечислять все варварские методы, описанные в статье, но вынуждены признать, что это правда, так как и сами сталкивались с этими вариантами похудания в студенческие годы. К сожалению, результат подобных методов кратковременный, негативных последствий больше. Вес все равно возвращается, но уже в большем количестве, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, выделительной системы. Усиливается нервозное состояние на почве страха прибавить вес, появляется раздражительность, недовольство собой, неприятие своего тела, его отражения в зеркале. Все эти факторы отрицательно сказываются на работоспособности и успехах в творчестве.

Если студент поправляется на 3 – 4 килограмма, то у него нарушается устойчивость, вращение, чистота исполнения позиций и поз, появляется одышка и увеличивается потоотделение.

Норма веса учащихся Московской государственной академии хореографии

ДЕВОЧКИ																	
рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес
130	21	135	24	140	27	145	30	150	33	155	36	160	39	165	42	170	45
131	21,5	136	24,5	141	27,5	146	30,5	151	33,5	156	36,5	161	39,5	166	42,5	171	45,5
132	22	137	25	142	28	147	31	152	34	157	37	162	40	167	43	172	46
133	22,5	138	25,5	143	28,5	148	31,5	153	34,5	158	37,5	163	40,5	168	43,5	173	46,5
134	23	139	26	144	29	149	32	154	35	159	38	164	41	169	44	174	47
МАЛЬЧИКИ																	
рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес	рост	вес
130	23	135	26	140	29	145	32	150	35	155	38	160	41	165	44	170	47
131	23,5	136	26,5	141	29,5	146	32,5	151	35,5	156	38,5	161	41,5	166	44,5	171	47,5
132	24	137	27	142	30	147	33	152	36	157	39	162	42	167	45	172	48
133	24,5	138	27,5	143	30,5	148	33,5	153	36,5	158	39,5	163	42,5	168	45,5	173	48,5
134	25	139	28	144	31	149	34	154	37	159	40	164	43	169	46	174	49
175	50	180	54														
176	51	181	55														
177	51,5	182	56														
178	52,5	183	56,5														
179	53	184	57														

- Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см ± 1 кг.
- Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см ± 2 кг.
- Девочки весом свыше 50 кг на занятия дуэтом не допускаются, но обязаны присутствовать в качестве наблюдателей. При этом АКАДЕМИЯ не имеет перед ними, их родителями, законными представителями или спонсорами никаких финансовых или иных обязательств, связанных с таким недопуском к занятиям.

Рис. 2

Нужно понимать причину прибавки в весе. Это могут быть возрастные изменения или гормональные, медицинские показания, прием лекарственных препаратов, нарушения режима питания, последствия нервных расстройств и т. д.

Опасны крайности – резкие потеря или набор веса. Лучший вариант – это поддержание тела в одной весовой категории за счет правильного питания в сочетании с регулярными физическими нагрузками. Принимать пищу нужно маленькими порциями (в блюдце) 4 – 5 раз в день, главная цель – уменьшить размеры желудка и не мучиться от голода.

Начинающим артистам (студентам) сложно выстроить режим питания по разным причинам: проживание в общежитии (отсутствие условий и времени, навыков для приготовления пищи), бесконтрольность рациона питания и др. Опытные исполнители знают особенности своего организма, в том числе когда и что есть. По словам А. Овчаренко, «это тоже целое искусство: как выходить на сцену, как греться, что делать в тот или иной момент, что конкретно есть перед спектаклем. Ты должен хорошо понимать свое тело, а оно должно подсказывать: нужно съесть сыр – в нем белок, или больше рыбы – она быстрее усваивается. Это все то, из чего состоит моя профессия» [66].

Несколько слов о ***педагогической дисциплине.*** Добиваясь дисциплинированности от коллектива, нужно начать с себя: быть последовательным и справедливым в своих решениях и избегать двойных стандартов, не опаздывать, приходить готовым к уроку, иметь сменную одежду и танцевальную обувь для работы.

Занятия нужно вести систематически, контролировать и обеспечивать разогрев тела не только перед уроком или репетицией, но и перед концертными выступлениями.

Педагоги и руководители коллективов должны помнить, что репетиционная и концертная деятельность не заменяет процесс обучения танцевальной грамматике и воспитания тела исполнителя.

Хирург-ортопед Джозеф С. Хавилер пятнадцать лет изучал проблемы травматизма у артистов балета. Он заостряет внимание на нерегулярности тренажных классов в профессиональных труппах и пагубном влиянии этого факта на рабочий инструмент исполнителя – его тело.

Не редки случаи, когда танцовщики по окончании учебного заведения и при приеме в коллектив обладают очень хорошей физической формой, но в скором времени из-за отсутствия систематической нагрузки её теряют. Руководители или педагоги не замечают этой взаимосвязи, предлагают заниматься самостоятельно. Цитируя Д. Хавилера, хотим обратить внимание будущих мастеров танца на следующее: «***Долг руководителя – предложить своей труппе ежедневные занятия.*** …Недостаток занятий не может быть компенсирован придуманными, но бесполезными комбинациями! ...У танцоров есть право на ежедневные занятия! …Они отдают свои тела, доведенные до нужной формы упорными тренировками, и ***ответственность за поддержание формы падает на руководителя***» [54, с. 31].

Обратим внимание на тот факт, что на уровне любительского хореографического творчества нет такой четкой организационно-управленческой структуры, как в профессиональной среде. В театре есть: директор, художественный руководитель, заведующий труппой, старший балета, несколько балетмейстеров и репетиторов, педагоги отдельно для кордебалета и солистов, костюмеры, декораторы, реквизиторы, врачи и другие службы с различным функционалом действий. Педагогу, который руководит творческим коллективом, все вышеперечисленные должности и обязанности придётся совместить в рамках своей деятельности. Именно поэтому ***важна личность педагога, его образованность и профессиональная компетентность,*** от которых зависят творческие успехи коллектива, психологический климат уроков, репетиций и здоровье участников.

За последние 30 лет открылось большое количество частных школ, танцевальных студий, «театров» танца, где ***преподают или руководят процессом «специалисты», не имеющие хореографического образования.*** Родители приводят детей в эти коллективы без планов на их дальнейшую профессиональную карьеру. Девочке нужна красивая осанка, пластичность, легкая походка, и «от танцев хуже не будет, это не опасно и не больно». В итоге ***наблюдаем «перекошенных» детей с большим количеством зажимов, а руководители не понимают, что это результат их работы.***

Приведем лишь часто встречающиеся изменения опорно-двигательного аппарата: сведенные лопатки, задранные плечи, одно плечо выше другого – асимметрия лопаток и ребер, «горб» – кифоз

грудного отдела позвоночника, перенапряженные руки и кисти, «руки, как палки» – выпрямленные в суставах руки и пальцы, «переломанные руки» – руки согнуты в локтевых и лучезапястных суставах, как бы на манер испанского танца, руки с ярко выраженной рекурвацией (избыточным разгибанием локтевых суставов) – «вышибленными локтями».

Вследствие неправильной постановки корпуса очень часто встречается выпячивание ребер – как бы «раскрытая» грудная клетка и преувеличенный лордоз поясничного отдела позвоночника. В результате происходит отклонение таза назад, выпирание ягодиц и живота, ухудшается походка.

Касательно нижних конечностей можно перечислить следующий ряд распространённых проблем: «навал» на большой палец стопы (опущенный свод стопы), «косые» или «скрюченные» пальцы ног при вытягивании подъема стопы, увеличенные (перекачанные) мышцы бедра, болезни коленных суставов, хронический вывих в голеностопном суставе и многое другое.

Отдельно следует выделить гримасы и эмоциональные маски. Нельзя также игнорировать и различные отклонения в поведении, отсутствие понятий профессиональной этики и этикета, оценивания своих результатов и т. п.

Из приведенных примеров очевидно, что обучение танцу даже на любительском уровне связано с физической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и влиянием на личность обучающегося. В одном из интервью ректор Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой Николай Цискаридзе сказал: «Растить премьера – это очень серьезная работа. Это адов труд, высшая математика, специальная педагогика, и нельзя этим заниматься без подготовки – я знаю у нас, например, чрезвычайно талантливых артистов, у которых уже сейчас серьезные травмы, и все из-за того, что их неправильно растили» [67]. Результат работы педагога во многом зависит от его профессиональной грамотности, самодостаточности, желания учиться самому и научить тому, что умеешь.

Подчеркиваем ***необходимость профильного хореографического образования у педагогов, работающих с детьми*** как в государственных культурно-досуговых учреждениях, общеобразовательных школах, так и в частных компаниях. Обучая студентов и мотивируя

их на хороший результат, акцентируя, что профессию нужно знать на «пять», задаем вопрос: «Кто хочет к хирургу на “три”?». Ведь не все же закончили вузы на «хорошо» и «отлично».

Как верно подмечено в фильме Э. Рязанова «Ирония судьбы, или С лёгким паром» в диалоге между главными героями – учительницей Надеждой Шевелёвой и врачом Евгением Лукашиным:

– Ошибки врачей дорого обходятся людям.

– Да. Ошибки учителей не столь заметны, но в конечном счете они обходятся не менее дорого.

Хороший педагог, как и хороший врач, тоже работает с телом, но «лечит» путем грамотно выстроенных учебных занятий и репетиционного процесса. Не секрет, что некоторые педагоги «диагноз» ставят верно, но «выписать рецепт» не могут и не знают, как «лечить». Прикрывают свою неосведомленность популярной фразой: «Данных нет».

Конечно, в хореографии природные возможности стоят на первом месте, но очень многое зависит от воли, характера, убеждений, интеллекта, мотивации как ученика, так и педагога. «Хорошая выученность плюс трудолюбие часто с лихвой восполняют недостатки природных данных», – пишет прославленный педагог Юлий Плахт [36, с. 392].

Соблюдение профессиональной дисциплины и правил исполнения экзерсиса позволяет поддерживать мышцы и связки тела исполнителя в тонусе, необходимом для регулярной профессиональной деятельности, и снижает риск травматизма.

Чтобы сохранить здоровье учеников при освоении программного материала, педагог обязан хорошо знать структуру движения и понимать особенности строения опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональной сферы.

Глава 2

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ КОНТРОЛЮ ПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

В своей работе «Педагогика и практическая психология» Н. В. Басова дает следующее определение контроля: «Педагогический контроль – это способ получения информации о качественном состоянии учебного процесса. Контроль педагога за процессом и результатом труда направлен как на деятельность студентов, так и на собственную деятельность, а также на взаимодействие студентов и педагога» [62]. Результаты контроля навыков и умений учащихся зависят как от их труда, так и от труда педагога. ***В хореографии основная цель педагогического контроля – это определение взаимосвязи методов обучения и изменений функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата*** (развитие данных, уровень исполнительского мастерства, состояние здоровья и др.), для того чтобы вовремя внести коррективы в обучение того или иного учащегося.

В современной науке по цели различают следующие формы контроля: диагноз (что может студент), констатацию (что знает и умеет студент), прогноз (чего может добиться студент).

Система упражнений профессионального экзерсиса формирует постановку корпуса, рук, ног, головы, развивает силу, выносливость, эластичность мышц, координацию движений, свободу и точность исполнительского мастерства. Весь процесс обучения происходит только практически и непосредственно от педагога ученику. ***Педагогический контроль всего происходящего в классе – залог хорошей физической формы и успешной профилактики травматизма у исполнителей.*** Недостаточный контроль за правильным исполнением поз и движений во время экзерсиса и репетиций и отсутствие своевременной коррекции со стороны педагога или репетитора приводят к нежелательному результату. Исполнитель не в полном объеме овладевает техническими приемами и эстетикой танца и, как правило, страдает от деформации опорно-двигательного аппарата и мышечных зажимов в различных местах тела и лица.

Обучение хореографии – длительный процесс, во время которого учащиеся приобретают абсолютно новые для организма двигательные навыки, не встречающиеся в быту. Это и постановка корпуса, по-

ложение ног en dehors, работа стоп, удерживание равновесия в различных позах на полу и в воздухе и многое другое. Начиная с элементарных танцевальных шагов, постоянно развивая координацию движений и умение распределять танцевальное пространство, исполнители выучивают бесчисленное количество танцевальных элементов и их сочетаний.

Балетмейстер Михаил Фокин очень точно определил одну из самых главных задач хореографической педагогики: ***«Преподавание танца в значительной степени заключается в постоянном упразднении ненужных напряжений»*** [53, с. 206].

Бывает, что педагог не видит разницы между сильным, пластичным и свободным телом и его противоположностью – телом с зажатым корпусом, «деревянными» руками, не поворачивающейся головой. Если педагог не устраняет ненужных напряжений, то это ещё больше сковывает исполнителя, придает ему тяжеловесность и делает его неповоротливым.

Для того чтобы «выучить» тело, научить исполнителя свободно и пластично управлять своими движениями, ***необходимо ежеурочно фиксировать в памяти мышц правильные исполнительские приёмы, пытаясь сформировать у обучающихся двигательный стереотип:*** как работают мышцы и суставы, в каком темпе, ритме, характере исполняется движение, как движение выглядит, что развивает, возможные ошибки и т. д. Тогда не придётся «переучивать», что сопряжено с огромной затратой физических и эмоциональных сил и не всегда приводит к успеху.

«К тому времени, когда движение выучено, в коре головного мозга закрепляется определённая последовательность возбудительно-тормозных процессов – вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения» [30, с. 132]. Анализируя работу артистов балета, М. С. Миловзорова подчеркивает, что кора головного мозга обладает способностью не только создавать двигательные стереотипы, но и переделывать их. Вместе с тем каждое новое па – это сформированный новый двигательный стереотип, и ***переучивать тело – значительный труд для нервной системы***. «Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом можно будет легко его поправить» [Там же, с. 133].

В хореографии на формирование двигательных стереотипов влияет в первую очередь педагог. Он посредством показа, объяснения, замечаний, сравнительных характеристик разных вариантов исполнения движения вырабатывает у исполнителей единое представление о том, что правильно, а что нет. Путем повторения исполняемого движения формируется мышечная память. Педагог, поправляя ученика, отталкивается от своих «субъективных» взглядов: удлинить позу или «прибрать», вытянуть кисть или закруглить, подвернуть epaulement круче или встать более открыто по отношению к зрителю, – подобно скульптору лепит он тело ученика.

Мастер должен вовремя увидеть ошибку и уметь точно определить ее причину, после чего нельзя отступать, нужно добиваться точного и уверенного исполнения как целого движения, так и его составляющих частей. Педагог учит окрашивать движение, наполнять его смыслом, характером, демонстрировать благородство и изящество манер в женском исполнении, мужественность и силу в мужском танце.

Иногда бывает так: педагог видит, что движение исполнено неверно, но не знает, как подсказать ученику и исправить ошибку. Майя Плисецкая в своих воспоминаниях приводит такой пример: «“Ты висишь на палке, как бельё на верёвке”, – а что надо сделать, чтобы не висеть? Ваганова сказала бы прозаично – “переложи руку вперёд”. И балерина, как по мановению волшебства, обретала равновесие» [37, с. 46].

Педагог должен поставить перед собой и учениками цель – улучшить физические способности, развить координацию движений, овладеть техническими приемами и профессиональными хитростями, что позволило бы нивелировать телесное несовершенство. Прима-балерина Ульяна Лопаткина, вспоминая уроки Н. М. Дудинской, одним из главных качеств педагога называет «…ее оптимизм по отношению…» к возможностям учениц. Наталия Дудинская внушала классу, что в балете «…невозможного не существует – нужно только работать» [2, с. 94].

Многие сталкивались с такими примерами, когда у исполнителя не получается элемент и его заставляют повторять движение бесконечное количество раз в надежде, что ошибка исправится сама собой за счёт количества повторений. Скорее всего, это происходит по причине непонимания педагогом сути движения и его взаимосвязи с ана-

томическим строением обучающегося, а также по причине завышенной оценки уровня сформированности профессиональных компетенций ученика. В результате имеет место тренировка ошибок, а не их исправление.

Замечательный танцовщик, педагог-легенда Асаф Мессерер в книге «Уроки классического танца» поделился своим опытом и знаниями: ***«Мне хочется обратить внимание на неправильный приём разучивания какого-либо технически трудного движения путём его бесконечного повторения.*** Этот примитивный способ крайне опасен, так как может вызвать перенапряжение одних и тех же мышц, что связано с тяжёлыми травмами… Есть, конечно, и такие движения, как, например, fouetté en tournant (на 45º)… и некоторые другие, часто встречающиеся в вариациях и кодах, которые исполняются по 16 раз или по 32 раза. В таких случаях, естественно, чтобы обладать сложной техникой вращений, необходимо тренировать эти движения в многократном повторении. Но и при этом очень важно соблюдать чувство меры» [28, с. 27].

Педагог контролирует музыкальное оформление и исполнительские темпы как на стадии разучивания элементов, так и в окончательном виде, добиваясь точного совпадения темпа и метроритмической структуры аккомпанемента с исполнительскими возможностями обучающегося. Замедленные или завышенные темпы «сажают» ноги, провоцируют деформацию мышечных волокон, связок, сухожилий, могут привести к травмам суставов, переломам костей вследствие падения.

Педагогический контроль за становлением двигательных стереотипов осуществляется не только в учебном или репетиционном процессе, он ***необходим при подготовке к контрольным урокам, экзаменам, концертам.*** В момент наивысшей ответственности за выступление концентрируется внимание учеников на ошибках. Желание хорошо показать себя мотивирует ученика более внимательно репетировать и быстро исправлять недостатки.

Любой экзамен – это не только результат, достигнутый за определенный отрезок времени, это еще и часть учебного процесса. В такие моменты учащиеся особенно стараются грамотно и обдуманно выполнить все творческие задания, справиться с нервным напряжением («не развалиться» и не перестараться). Двигательные навыки хо-

рошо закрепляются, а некоторые доводятся до автоматизма и дольше сохраняются, не разрушаясь.

Чем больше ответственных выступлений, открытых уроков и экзаменов с присутствием зрителей, тем дольше выученное будет сохраняться. Нужно стремиться воспитать исполнительскую смелость, чтобы исполнитель во время выступления не испытывал страха за возможные неточности или ошибки, так как в некоторых случаях аффектные состояния блокируют волю. Человек практически полностью теряет контроль над собой и ориентацию в происходящем. Артист забывает хореографический текст, теряет устойчивость и координацию движений, может прервать выступление и уйти со сцены или выбежать из танцевального зала, не справившись с эмоциями. Но самое худшее – исполнитель начинает ***проецировать негативный опыт одного случая на последующие публичные выступления.*** И даже то, что прекрасно выполняет на репетиции, не может повторить на зрителя.

Важно учить уверенному, грамотному и заразительному исполнению с большой эмоциональной отдачей: чувствовать восторг, кураж, физическое удовольствие от танца! Экзамен или концерт – это праздник!

Немецкий хореограф и режиссер Дитмар Зайфферт в своей работе «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа» пишет: «Определенная порция эгоизма и здоровое тщеславие, даже нарциссизм, который не надо переоценивать, или какая-то любовь к собственному телу, самовлюбленность могут быть очень полезными. Это противоречит общей школьной педагогике, но мы имеем дело – что касается нашей профессии – с физиологически, психически и творчески исключительной ситуацией» [17, с. 30].

Необходимо воспитывать у учеников готовность добиваться результата, самостоятельно работать над собой, исправляя ошибки, по принципу «Научи себя сам». Педагог учит не пасовать перед трудностями, анализировать причины неудачи и формирует рефлекс удовольствия от творческого процесса и себя в нем. Танец – это насущная потребность, средство самовыражения, физическое и эмоциональное удовлетворение от умения владеть своим телом, от красивой позы, высокого прыжка, филигранной заноски и т. д.

Чтобы не тренировать ошибки и не провоцировать травматизм, ***важно учить класс думать о сути движения, о качестве исполнения,*** а не только муштровать. Великий педагог классического танца, представитель московской исполнительской и педагогической школы Николай Иванович Тарасов наставлял своих учеников: «Когда вы сами поправите свой недостаток, – это дороже во сто крат, нежели я бы с вами прозанимался 100 раз» [51, с. 46]. «Суфлера не надо, надо воспитывать чувство собственного контроля» [Там же, с. 45]. «Вы думаете, что повторяя все придет? Да это механическая зубрежка, грош ей цена!» [Там же, с. 37].

Исследователь Д. Зайфферт высказывает мнение, что танцовщик «…большую часть всех танцевальных движений воспринимает через свои чувства, а не через разум. Он, например, чувствует, что его рука заняла правильную позицию, а не думает об этом» [17, с. 45]. Давайте порассуждаем: если он не думает о том, как выполнено движение, значит, оно заучено и исполняется уже на уровне рефлекса. Может быть, Д. Зайфферт имеет в виду уже сложившихся танцовщиков, но в образовательном процессе только на одних ощущениях, без обдумывания и контроля исполнения результат не получится.

Как приходит ощущение правильности? Как ученик начинает чувствовать, что то или иное положение руки, ноги, головы правильно? Объём материала в классическом или народно-сценическом танце большой, следовательно, и времени на выучивание потребуется немало. При обучении в хореографическом училище это возможно путем последовательного прохождения программы, рассчитанной на девять лет, постепенного наслоения одного элемента на другой, регулярного повторения материала. При таком подходе поэтапно формируется мышечный корсет и приобретаются движенческие навыки.

В ссузе и вузе иная ситуация: обучение идет 4 – 5 лет, профессиональные данные несовершенны, если двигательные стереотипы сформированы неправильно, их предстоит переучивать. ***Необходимо учитывать: все, что неправильно выучено или недостаточно усвоено учащимися, повлечет цепь профессиональных ошибок,*** в том числе искажение эстетики движения, потерю благородности стиля исполнения, деформацию опорно-двигательного аппарата. Чтобы успешно контролировать класс или творческий коллектив, всем

участникам педагогического процесса нужно ***понимать друг друга и говорить на едином профессиональном языке.***

Для достижения этой цели приведем следующие подходы:

– погружение в профессию (предмет): регулярные занятия (групповые или индивидуальные); репетиции и концертные выступления; организация самостоятельной работы; просмотр видеоуроков академий хореографии, выступлений профессиональных коллективов; чтение литературы и др.;

– формирование у учеников зрительного образа движения (например, «летящий arabesque», «тающий battement»): как правильно, графично оно должно выглядеть, что эстетично, а что нет; учить видеть ошибки;

– разбор технических характеристик движения, причин возможных ошибок и вариантов их исправления, в том числе посредством корректировки анатомических данных с использованием ракурса, амплитуды, темпа, техники исполнения и др.;

– воспитание вдумчивого и целеустремленного ученика: при исполнении хореографического текста думать, опережая движение, что делать дальше и как; исправлять ошибки сразу (во время сделанного педагогом замечания), а не переносить их из урока в урок; стремиться к стабильности исполнения (выученное движение должно получаться всегда);

– раскрытие потенциала каждого ученика: использование корригирующих гимнастик для развития функциональных профессиональных качеств (партерный класс Б. Князева, комплекс стретчинг-упражнений и подкачка отдельных групп мышц); варьирование объема материала, развитие памяти, координации движений, ловкости, владения правой и левой стороной и другое; использование опережающего метода обучения (например, движение из второго полугодия начинаем учить в первой половине года или часть программы второго года изучаем в конце первого года, что позволяет уделить больше времени на доработку материала).

Глава 3

СВОЕВРЕМЕННАЯ КОРРЕКЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРОЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ФОРМЫ МЫШЦ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Танцевать – значит быть вне самого себя,
больше, сильнее, красивее.
Агнес де Милль

В этой главе речь пойдет не столько о коррекции врожденных физиологических особенностей строения опорно-двигательного аппарата исполнителей, ***сколько о влиянии педагогической работы на процесс правильного формирования мышечного корсета и предотвращении дальнейшего развития уже имеющихся «природных недостатков».*** Умение своевременно корректировать физиологические особенности строения опорно-двигательного аппарата и контролировать формирование правильной формы мышц исполнителей – одно из главных слагаемых педагогического мастерства. Проблем, связанных с неправильной постановкой корпуса, ног в позициях, неравномерной загруженностью разных групп мышц и так далее, – бесчисленное количество. Остановимся на наиболее часто встречающихся.

Балетная осанка

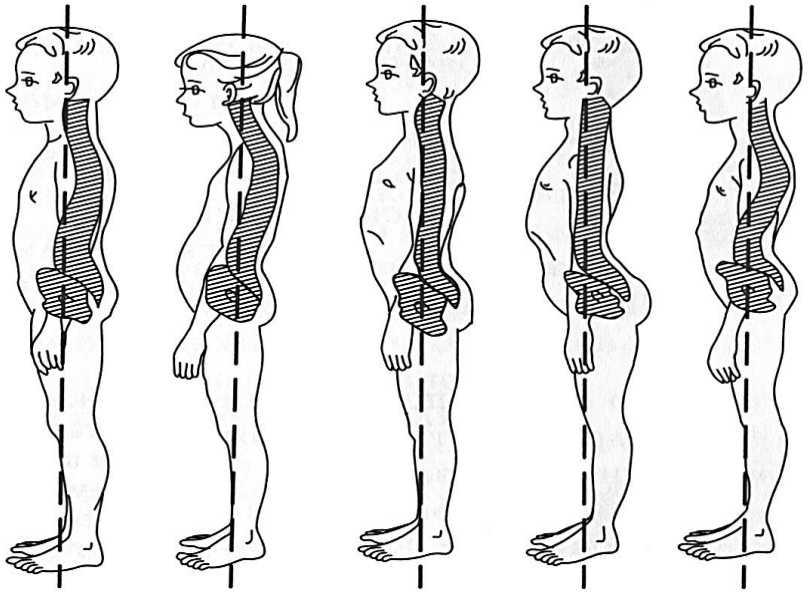
Осанка – это определенное состояние позвоночника, положения головы, плеч и лопаток, наклон таза, форма и размеры живота, форма и положения конечностей и стоп.

Осанка как манера держать своё тело индивидуальна. В первую очередь осанка любого человека имеет физиологическую функцию. Естественные (умеренно выраженные) изгибы позвоночника (лордоз, кифоз) при равномерном распределении веса тела спереди и сзади выполняют функцию рессоры и позволяют нам ходить в вертикальном положении. Правильное положение позвоночного столба защищает спинной мозг и внутренние органы, обеспечивает устойчивость и увеличивает подвижность частей скелета. Правильная осанка придаёт телу человека стройность, подчёркивает его физическую красоту. Красивая ли-

ния спины, лёгкая походка, грациозно «посаженная» голова доставляют эстетическое наслаждение. «При правильной осанке у человека бодрое настроение и хорошая работоспособность. Неправильная осанка вызывает вялость, подавленное настроение, снижает работоспособность. Она отрицательно влияет даже на психические свойства человека» [30, с. 119]. Сгорбленная спина, опущенные плечи, вжатая в плечи голова, шаркающая походка могут быть проявлением психологических состояний, характера человека, а также болезней и возрастных изменений.

Позвоночный столб, являясь опорой тела, за счет своей подвижности позволяет производить различные движения. «Степень подвижности позвонков зависит от их первоначальной формы, от длины связок и от эластичности мышц, обеспечивающих движение» [45, с. 91]. Осанка зависит от конституции, наследственности, а также от сформированности мышечного корсета. Отклонения в осанке заключаются в изменении положений головы, плеч, таза, что влияет на увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночного столба.

Правильная осанка отображена на рис. 3, *а*. К дефектам осанки относят: сутулость – кифоз (рис. 3, *б*), плоскую спину (рис. 3, *в*), плоско-вогнутую спину (рис. 3, *г*), кругловогнутую, или седлообразную, спину (лордоз) (рис. 3, *д*).



а) *б)* *в)* *г)* *д)*

Рис. 3

Еще один часто встречающийся дефект – сколиоз (рис. 4). По данным исследований палеонтологов и биологов, сколиоз является последствием приобретения человеком способности прямохождения. Виды сколиоза следующие: S-образный (см. рис. 4, *а*), С-образный (единичное дугообразное искривление позвоночника (см. рис. 4, *б*), двойной S-образный (см. рис. 4, *в, г*). По месту локализации выделяют шейно-грудной сколиоз, грудной, поясничный, пояснично-грудной сколиоз.

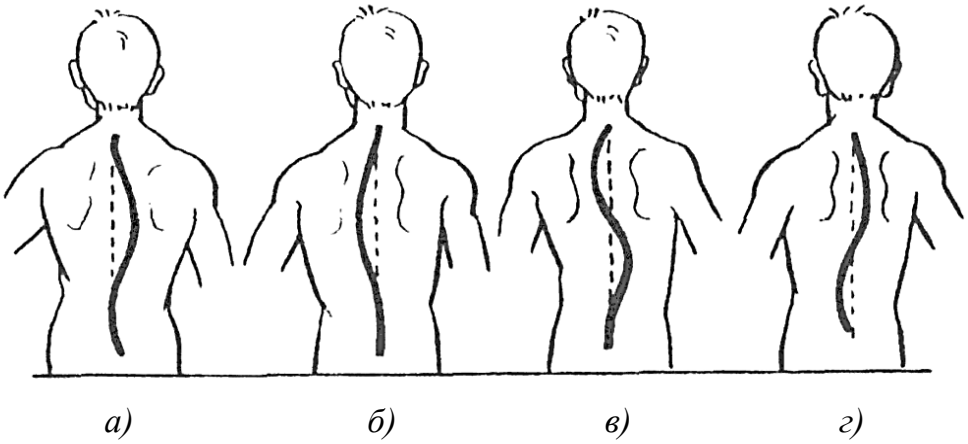


Рис. 4

Для танцовщиков осанка – это более широкое понятие, имеющее не только физиологическое и эстетическое значения, как для любого человека. Балетная осанка предполагает особую постановку тела: корпуса, таза, нижних и верхних конечностей, головы – и высокое развитие двигательных функций.

Существует несколько определений понятия «балетная осанка», приведем наиболее точное и объемное, сформулированное Т. И. Васильевой: «…***балетная осанка*** – это выработанная в соответствии с профессиональными требованиями манера держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях; она характеризуется гармонией пропорций, форм и линий тела, пластичностью и художественной выразительностью движения, поз, способствующих созданию сценического хореографического образа» [13, с. 4].

Есть также профессиональный французский термин – ***aplomb*** (равновесие, самоуверенность). Он означает устойчивость в танце. Aplomb позволяет танцевать с наименьшей затратой сил. Хорошо выработанный aplomb создаёт условия для наилучшего проявления рес-

сорных свойств позвоночника и стопы, позволяет организму легче справляться с мышечной работой.

Иногда встречается мнение, что постановка корпуса – это задача первого года обучения, в крайнем случае первых двух лет. Это ошибочное мнение. Профессор А. Я. Ваганова обращала внимание на то, что «aplomb вырабатывается в течение всех лет школьной жизни и достигается только к концу учения» [12, с. 36]. Она утверждала: «…правильно поставленный корпус – основа для всякого pas» [Там же]. Если ученик может длительное время сохранять одну позу стоя на одной ноге (желательно на полупальцах) без потери правильности формы, значит, он владеет aplomb.

Начинать формировать балетную осанку нужно с первых шагов в балетном классе. Как уже упоминалось, хорошо развивает функциональные профессиональные качества партерный класс Бориса Князева [47]. Весь комплекс упражнений делают на полу, что позволяет укрепить мышцы, не нагружая отделы позвоночника и не провоцируя увеличение его физиологических изгибов.

Характерные ошибки при постановке профессиональной осанки («апломба») исполнителя

1. ***Плечи подняты или, наоборот, «сброшены», плечевой сустав смотрит вперед***, руки находятся впереди корпуса, есть ощущение, что ключицы как бы провалены внутрь.

Нужно изменить направление плечевых суставов. Если посмотреть сбоку, то плечи должны быть раскрыты и опущены, головка плечевого сустава смотрит точно в сторону (ключицы «открыты»). Верхний отдел грудной клетки немного приподнят, что позволяет выровнять спину.

2. ***Положение лопаток не симметрично*** (одно плечо выше другого).

При асимметрии лопаток необходимо подбирать упражнения, «…устраняющие боковое смещение оси позвоночника, нормализующие положение головы, лопаток, а также упражнения, способствующие укреплению мышц живота (особенно косых)» [13, с. 20].

3. ***Крыловидные лопатки*** (когда нижний угол лопатки начинает выступать и внешне напоминает крылья птицы).

При синдроме крыловидных лопаток сначала нужно обратиться к врачу и исключить патологию костей, повреждение нерва или мышц спины. Если по врачебной линии все в порядке, нужно тактично объяснить ученику, в чём проблема. Попросите его встать спиной к стене и плотно к ней прижаться, объясните, что он должен как бы врасти в нее, опустить руки параллельно туловищу, а после, согнув их под прямым углом, давить в стену и прижимать к ней лопатки. Потом поставьте его боком к зеркалу, укажите на недостатки и попросите выровнять спину так же, как у стены. Ученик должен понимать, что от него хотят.

Необходимо укреплять мышцы спины и груди упражнениями в партере, включая отжимания от гимнастической скамьи (руки поставить запястьями вперед, пальцами к себе). Полезны упражнения на перекладине. При отсутствии перекладины можно использовать балетный станок. Необходимо сесть на пол под станок, спиной к стене, широко расставив руки, схватиться за палку «передним хватом» и подтянуться 5 – 7 раз (постепенно увеличивая нагрузку). В положении «виса» выполняются наклоны туловища вправо и влево – растягивается и сокращается не только передняя зубчатая мышца[2], но и мышечная масса между лопатками.

4. ***Лопатки соединены и сильно вдавлены внутрь*** (посередине спины получается продольная складочка), а грудная клетка в этот момент «раскрывается» и ребра выпячиваются вперед, как следствие, увеличивается и поясничный прогиб позвоночника.

Лопатки должны находиться в одной плоскости. Педагог балета А. В. Никифорова употребляет такое сравнение: лопатки «приглажены». Она рекомендует прикладывать свои ладони к лопаткам учеников, приучая их к ощущению, будто «...к лопаткам приложена доска, к поверхности которой они прижаты, лопатки не отстают от доски ни в одной точке» [31, с. 14].

5. ***«Раскрытая» грудная клетка*** (грудная клетка подаётся вперёд и вверх, рёбра выпячиваются вперёд, появляется эффект «торча-

---

[2] Поверхностная мышца груди. Расположена в переднем отделе грудной стенки. Начинается зубцами от наружной поверхности 8 – 9-го рёбер и сухожильной дуги между 10-м и 11-м рёбрами. Направляется назад и вверх, покрывает наружную поверхность рёбер, затем подходит под лопатку и прикрепляется вдоль её медиального края, а также к её нижнему углу [72].

щих рёбер»). Как правило, мышцы брюшного пресса в этот момент не работают и исполнитель как бы «надувается».

Приведём пример, «подслушанный» в классах у трёх различных педагогов. Они объясняли ученикам, как исправить эту ошибку в постановке корпуса.

Первый педагог объяснил так: «Девочки, представьте, что вы одеты в красивую узенькую кофточку и у неё расстегнулись пуговички. Надо все, все пуговички застегнуть». Второй педагог предложил: «Представьте – вы в корсете. Надо выдохнуть и зашнуровать корсет узко-узко в талию». У третьего педагога тоже был свой вариант: «Заправьте кишки…». Второй вариант дает верное образное представление о том, что нужно сделать: выдохнуть – опустить грудную клетку и закрыть ребра внутрь, зашнуровать корсет – собрать мышцы живота и спины, закрепив область талии и поясницы, восстановив дыхание не животом, а грудью.

6. ***Корпус в районе таза сместился («отъехал») назад***. Нарушена вертикальная ось (проходит не посередине тела). Особенно хорошо видно сбоку при постановке ног в V позиции.

Если провести вертикаль от крестца к полу, то она будет проходить сзади опорной пятки. Чтобы наглядно показать ученику, как это, нужно попросить его встать в позицию, взять длинную тонкую ленточку и какой-либо грузик (подойдёт карандаш), перевязать карандаш посередине и подвесить его со стороны спины (как хвостик). Линия, образованная ленточкой, покажет угол отклонения тела от вертикали.

Необходимо толкнуть вес тела точно на ноги, никуда не отклоняясь от вертикальной оси, исключить наклон таза вперёд, ягодичные мышцы прижать внутрь-вперёд и одновременно мышцы бедра с усилием отвести в сторону-наружу. Создается ощущение, что обе ноги плоские, как дощечки.

7. ***Корпус сместился в районе таза в сторону.*** Хорошо видно en face или epaulement, чаще встречается при постановке ног в V, IV позициях.

Обычно если правая нога стоит в позиции спереди, то корпус откланяется тоже вправо. Это происходит по причине неравномерного распределения веса на двух ногах (в данном случае он находится на носке правой ноги). Надо перенести вес и на стопу левой ноги и одновременно правую кость тазобедренного сустава отвести назад, выровняв бедра горизонтально.

8. ***Корпус находится не «над ногами», от талии (сверху) он отклонён назад, как бы падает.***

Нужно представить, что в районе подбородка прямо перед вами заканчивается стена и очень хочется увидеть, что за ней. Следует вытягивать позвоночник вверх и пытаться заглянуть за преграду. Это положение корпуса с едва заметным диагональным стремлением вверх.

Осанка хореографа должна выражать внутреннее достоинство личности, демонстрировать собранность и уверенность в себе. Еще Сократ отмечал, что человеком признается тот, кто способен владеть своим телом. Мускульная мобилизованность выражается в общей собранности внимания, направлении взгляда, дыхании и общей подтянутости. Она отражает рабочее состояние, готовность преодолевать препятствия.

Характерные ошибки при корректировке положений позвоночника и таза

Как уже упоминалось выше, ***позвоночный столб должен иметь нормальные физиологические изгибы, а при осмотре сзади должна быть видна прямая линия остистых отростков,*** но для правильной постановки корпуса танцовщика очень важную роль играет положение таза. От положения таза зависит положение позвоночника. Для правильной постановки корпуса и осанки ***необходимо держать таз не слишком наклонённым вперёд и назад – в среднем положении*** (рис. 5).

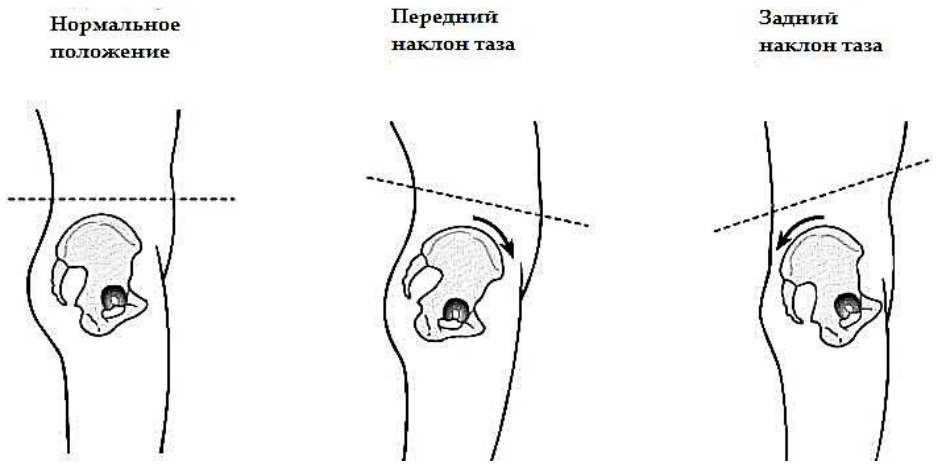


Рис. 5

В рекомендациях к отбору детей в хореографическое училище требования к форме таза описаны так: «Таз. Должен быть красивой формы, не широкий, с подчёркнутыми и симметричными треугольниками талии. Противопоказан приём детей с широким тазом, чрезмерным наклоном его вперёд (гиперлордоз, или «седлообразная» поясница), чрезмерным развитием подкожной жировой клетчатки и крупными ягодичными мышцами» [6, с. 203].

При сильном наклоне таза назад выпрямляются отделы позвоночника, ограничиваются гибкость и рессорные свойства. При такой постановке корпуса мышцы спины быстро утомляются и поддержание равновесия требует огромной затраты сил. «Сложные движения, положения и позы (attitudes, arabesques) выполняются с большим трудом» [30, с. 119]. Тяжесть тела «расположена на пятках», корпус находится не над ногами, а падает назад. «Раскрывается» грудная клетка, нарушается центральная вертикальная ось. Танцовщик теряет устойчивость. Выполнение вращений на полу и в воздухе затруднительно.

Джозеф Хавилер описывает положение позвоночника, когда ***наклон таза отсутствует:*** «Если таз находится в горизонтальном положении, верхняя часть тела откланяется назад. В результате возникает неполный кифоз, деформация позвоночника. Исправить это нельзя изменением положения других частей тела» [54, с. 51].

Врач М. С. Миловзорова даёт характеристику положения таза ***при сильном наклоне вперед:*** «Внешним проявлением неправильного держания таза является ненормальное (для балета) положение ягодиц, выпячивание живота и груди. Неправильное держание таза приводит к нарушению положения корпуса, а следовательно, и равновесия тела» [30, с. 119]. К этому добавляется выпирающая вперёд и вверх грудная клетка. Лопатки соединяются и вдавливаются, чего категорически нельзя делать. Икры и пятки повернуты назад.

Ни одно танцевальное движение в таком «искореженном» состоянии невозможно сделать правильно и без риска для здоровья. Но, к огромному сожалению, такая постановка корпуса встречается часто. Можно увидеть в любительских ансамблях маленьких детишек с сильно прогнутой поясницей. Дети танцуют различные танцы из репертуара коллектива, но формированию их мышечного корсета уделяется мало времени. Бывает, что педагоги не видят эту проблему и не осознают последствий.

Перечислим некоторые последствия.

1. В первую очередь это излишняя нагрузка на поясничный отдел позвоночника и увеличение лордоза, появление со временем сгорбленных плеч.

2. Невозможность повернуть ногу в выворотное положение.

3. Нагрузка на коленные суставы: ребёнок садится в demi-plié, а колени его направлены не в сторону, а вперед, в V позиции колени не открываются, а прячутся одно за другим, «коленка в коленку».

4. Невозможно правильно (вертикально вверх) оттолкнуться от пола, при приземлении после прыжка корпус падает вперёд, также коленные суставы резко подаются вперёд.

5. При исполнении port de bras назад перегиб в корпусе начинается не под лопатками, а сразу в пояснице и мышцы пресса не участвуют, т. е. позвоночный столб не поддерживается спереди.

6. Нарушение правил методики преподавания ведёт к развитию болезней тазобедренных, коленных, голеностопных суставов, приводит к дефектам осанки.

Идеальное вертикальное положение тела редко встречается, любое изменение одного отдела позвоночника влияет на положение тела в целом, равновесие, силу и подвижность. Следует учитывать, что положение позвоночника и таза зависит не только от природного строения, оно может определяться и движениями мышц. ***От положения позвоночника зависит правильность исполнения движений.***

Нужно приучать учеников держать поясницу прямо во всех движениях и комбинациях, исполняемых на полу и в воздухе. Следить, чтобы таз «не опрокидывался» вперёд. Если педагог не устраняет наклон таза вперёд, а, наоборот, неправильными нагрузками и требованиями к постановке корпуса усугубляет такое положение поясницы, то это приводит к развитию гиперлордоза поясничного отдела (седлообразная поясница).

Балетный педагог В. С. Костровицкая заостряет внимание на том, что на первом году обучения хореографии одна из главных задач – приучить детей подтягивать живот, желудок, ягодичные мышцы и не зажимать грудную клетку. А вот «…когда мышцы ног и ягодичные мышцы окрепнут, вводится понятие и ощущение подтянутости спины в пояснице» [19, с. 6]. Имеется в виду развитие мышц в районе примерно пятого позвонка. Нужно обратить внимание, что наиболее стабильная осанка отмечается у детей к 10 – 12 годам [25, с. 87].

Характерные ошибки при постановке нижних конечностей. Выворотность

Для балетной осанки имеет большое значение выворотность. Выворотное положение ног – основа профессионального танца. Существуют эстетические и функциональные причины, требующие выворотности у обучающихся хореографическому искусству. Только при выворотном положении ног исполнитель «… может создать законченный рисунок классического танца, линии которого отвечают законам художественного восприятия, законам эстетики балета» [45, с. 83].

При хорошей выворотности исполнитель может выполнять весь арсенал движений экзерсиса с большей амплитудой.

«Нет ничего более необходимого для хорошего танцовщика, чем выворотность – en dehors (наружу), и нет ничего более естественного для человека, чем обратное положение – en dedans (вовнутрь)», – писал в своей книге «Письма о танце и балетах» Жан-Жорж Новерр [32, с. 216]. Он обращал внимание на то, что танцовщик, склонный к положению en dedans, «…всегда неловок и производит неприятное впечатление. Выворотность, напротив, придаёт непринуждённость и блеск, сообщает грацию pas, позициям и позам» [Там же].

В 50-е гг. XX в. профессор М. Ф. Иваницкий занимался проблемами физических возможностей детей, обучающихся хореографии. Он предложил ***разделить выворотность на активную, пассивную и общую.*** По его мнению, активная выворотность видна в прыжке (свидетельством могут служить развёрнутые ноги во время полёта). Пассивную выворотность можно выявить, применяя внешнее усилие, например, с помощью рук экзаменатора. По классификации М. Ф. Иваницкого, общая выворотность слагается из активной и пассивной [45, с. 85].

Выворотность – природная данность, она зависит от строения тазобедренного сустава (рис. 6), при котором возможно максимальное отведение ноги наружу от бедра до стопы.

Выворотность зависит от следующих факторов.

1. ***От величины супинации (отведения) бедра.*** На неё влияет строение таза – глубина и направленность отверстий вертлужных впадин. Глубокие и направленные вперёд вертлужные впадины создают «закрытый таз», т. е. полное отсутствие выворотности. «Расположение впадин близко друг к другу, с глубоко сидящей голов-

кой бедренной кости делает ноги профессионально непригодными» [31, с. 17].

Неглубокие и направленные наружу (слегка назад) вертлужные впадины позволяют отводить ноги в сторону с большой амплитудой – выворотно.

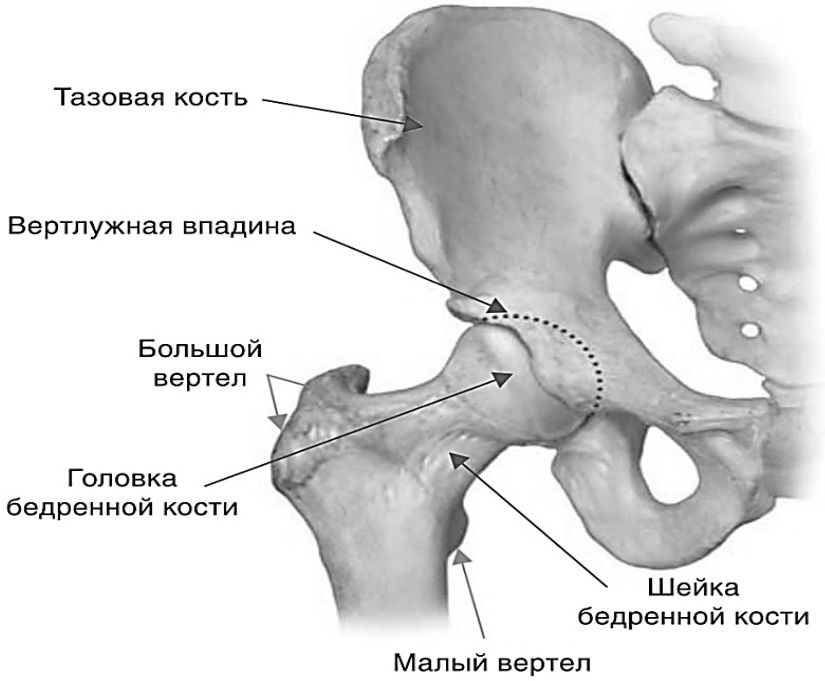


Рис. 6

2. ***От эластичности и силы связок и мышц бедра.*** На отведение ноги в сторону и удержание ее в выворотном положении влияют связки, прикрепляющие бедренную кость, и мышцы бедра, супинаторы и пронаторы.

Важно правильно развивать у учеников мышцы таза. Характерен такой случай. Педагог берет ногу ребенка и довольно легко отводит ее в выворотное положение, но как только отпускает, нога заворачивается вовнутрь. Необходимо учить сокращать супинаторы (мышцы, отводящие бедро) и расслаблять пронаторы (мышцы, приводящие бедро). ***«Умение расслаблять пронаторы бедра связано с выработкой условного торможения и требует волевых усилий»*** [30, с. 95].

Чтобы нога отводилась в сторону легче, нужно растянуть, сделать эластичными связки, прикрепляющие головку бедра к вертлужной впадине.

3. ***От подвижности ноги в тазобедренном суставе, т. е. от величины вращения ноги вокруг её продольной оси.*** Нога как бы поворачивается «вокруг своей оси». Например: встаньте в I позицию, выведите ногу вперёд на носок выворотно, поверните ногу в бедре в невыворотное положение, повторите во всех направлениях. То же исполните на высоте 45º. Упражнения на развороты бёдер есть и в партерном классе Б. Князева.

4. ***От навыка поворачивать голень вперёд-кнаружи.*** При правильных нагрузках под контролем педагога у учащихся развивается способность управлять своими мышцами и поворачивать не только бедро, но и голень в коленном суставе. У детей, занимающихся искусством балета, «к 10 – 12 годам бедренная кость скручивается вокруг продольной оси внутрь, а большая берцовая – кнаружи. Скручивание большой берцовой кости выражено в большей степени, чем бедренной. Этот процесс приводит к развороту носков стоп кнаружи и создаёт возможность супинировать голень» [30, с. 95].

5. ***От навыка поворачивать ногу на высоте 90º, при этом большой вертел уходит за край вертлужной впадины.*** На верхней части бедренной кости имеются два бугра (большой и малый вертелы). Бугры – это места прикрепления мышц. Если нога поднимается в невыворотном положении, то большой вертел упирается в таз и не позволяет высоко поднять ногу. При выворотном положении бедра большой вертел уходит за край вертлужной впадины, не упираясь в неё.

Невыворотное исполнение движений противоречит всем законам классического танца и, как следствие, провоцирует различные травмы, способствует развитию болезней суставов. Особенно опасны в невыворотном положении и в большом количестве plié (приседания) и battement fondue (тающий батман), так как перегружают коленный сустав.

Вырабатывая апломб и выворотность у учащихся, педагоги уделяют много времени «стоянию» в позициях и очень медленному темпу исполнения движений. Заниженные темпы воспитывают тяжёлых, неуклюжих, неповоротливых исполнителей. ***Нужно помнить***, что «выворотность – непривычное, неестественное состояние. Долгая статичность и однообразие создают торможение, появляется чувство скуки, пропадает интерес к занятиям и закрепляется рефлекс – неприятие хореографии (особенно в классах мальчиков)» [31, с. 30]. Ста-

тичность сковывает ученика, угнетает его творческое «Я» на долгие годы, а может быть, и навсегда [31, с. 31].

Следует практиковать «отходы» от балетного станка. Например: два упражнения у станка, выход на середину и исполнение простых танцевальных шагов с работой рук и головы и т. д.

Нижние конечности

В хореографии предъявляют серьёзные требования к строению и длине ног исполнителя. «Должна быть прямая красивая линия нижних конечностей: мышцы продолговатые, плоские; умеренная рекурвация коленных суставов (в первой позиции – балетная Х-образная форма ног); стопы развёрнуты кнаружи.

Противопоказан приём детей со следующими деформациями ног: Х-образная форма ног (вальгус колена) – бёдра сближены, а голени расходятся кнаружи; расстояние между медиальными лодыжками не должно превышать 3 см.

О-образная форма ног (варус колена) – при сомкнутых стопах расстояние между внутренними поверхностями коленных суставов более 3,5 см» [6, с. 203] (рис. 7).

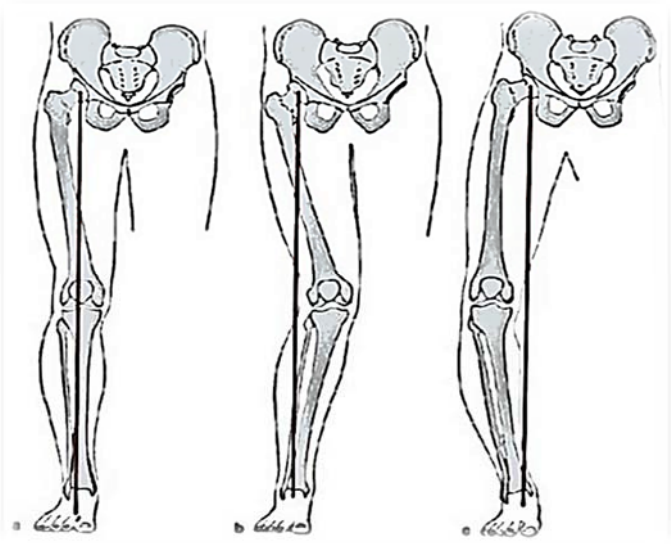


Рис. 7

О-образное и Х-образное строение ног считается отклонением в осанке. Дети не всегда обладают идеальными физическими данными. Достаточно часто встречается Х-образная форма ног. «“Икс” может быть малым и большим, с недостаточно выворотным и выворотным пахом, с эластичными или жёсткими связками, иногда с невыворотной голенью. Иксообразность ног может быть врождённой, наследственной, следствием болезней, перенесённых в детстве» [31, с. 87].

Как определить иксообразность ног? Согласно книге Н. А. Дембо «О приёме в хореографическое училище», нужно поставить ноги в I позицию и соединить колени. Расстояние между мыщелками большой берцовой кости не должно превышать 10 – 12 сантиметров. Если «икс» больше, то изменяется траектория центра тяжести [31, с. 87].

Обозначим ***особенности строения иксообразных ног.***

1. Коленный сустав – это блоковидно-шаровидный сустав (рис. 8). Внутри сустав укрепляют крестовидные связки, снаружи – боковые связки (внутренняя и наружная), сзади – подколенная.

У иксообразных ног внутренняя связка длиннее наружной, что не позволяет подтягивать колено, оно как бы проваливается. При таком строении колено очень подвижно и подвержено травме.

2. При иксообразных ногах изменяется траектория центра тяжести тела. При осмотре спереди видно, что она смещается наружу от середины коленного сустава. Происходит перегрузка колена и передних мышц бедра, увеличивается четырёхглавая мышца бедра, нога деформируется – появляется «галифе».

3. При осмотре сбоку видно, что вертикальная ось смещена, колени провалены и оттянуты назад, икры и мышцы над коленом смотрят назад, таз наклонён вперёд.

Рис. 8

В балетной педагогике наработан опыт по нивелированию отклонений природного строения ног в процессе занятий классическим танцем. Но, к сожалению, эти наработки практически не публикуются для общего пользования. Издана единственная книга педагога А. В. Никифоровой «Советы педагога классического танца», в которой она подробно объясняет ***тактические подходы к коррекции формы нижних конечностей.*** Приведем их тезисно.

1. Работа педагога должна быть направлена на выпрямление ноги и уменьшение «икса».

2. Необходимо укрепить внутренний мышечно-связочный аппарат бедра и голени, усиливая тягу в противоположном деформации направлении, тем самым добиться постепенного изменения формы кости.

3. Требуется воспитать мышцы корпуса и ног через сопротивление полу и опорной стороне. Рабочая нога от опорной ноги разворачивается, как от опоры. Опорная нога несёт такую же нагрузку, как и рабочая, мышцы опорной ноги активно разворачиваются изнутри-кнаружи, и корпус на опорной ноге подтягивается вверх.

4. Необходимо стабилизировать колено, «…пробуя натяжение определённых мышечных групп, ставя их в такие условия, при которых они “центруют” ось корпуса и ног, т. е. выравнивают ось, проходящую через общий центр тяжести тела, тем самым стабилизируют колено» [31, с. 89].

5. Постановка корпуса основана на рабочих качествах мышц, стремлении к алертному состоянию (состояние максимальной готовности к действию, физической и душевной собранности):

– стопы без завалов на большой палец, все пальцы плотно прижаты к полу;

– голени повёрнуты с поворотом икроножной мышцы вперёд-наружу, колени не оттягиваются назад;

– мышцы над коленом подтянуты и отведены в стороны;

– ягодицы прижаты вовнутрь и подтянуты наверх, поддерживают мышцы спины, лопатки «приглажены» (как бы стоят на пояснице);

– плечи опущены и раскрыты, спина в области 5 – 6-го поясничных позвонков подтягивается наверх;

– желудок подтянут, живот втянут и образует гладкую поверхность «без морщинок» [Там же, с. 14];

– мышцы бедра развернуты в сторону-наружу, при этом «вытягивается пах вперёд». «Ощущение в ногах – “две плоские доски”» [31, с. 19].

Если не заниматься стабилизацией иксообразных ног, то со временем растяжение боковых связок увеличится, вследствие чего увеличится и подвижность, «разболтанность» колена. Начнутся проблемы с устойчивостью, вращением и правильностью исполнения движений, появятся боли в колене.

Несколько слов о ***понятии «шаг»*** – возможности исполнителя поднимать ногу вперёд, в сторону, назад при выворотном положении обеих ног. Шаг должен быть лёгким. «Критерием величины шага является угол поднятой ноги – не ниже 90º для мальчиков и выше 90º для девочек» [6, с. 201].

Танцевальный ***шаг в сторону*** зависит от глубины и направленности вертлужных впадин, умения поворачивать ногу, уводя большой вертел за край вертлужной впадины, растянутости приводящих мышц бедра и развитости мышц таза – отводящих и удерживающих ногу в заданном (выворотном) положении. Танцевальный ***шаг вперёд*** зависит от степени подвижности позвоночного столба и эластичности задней группы мышц бедра. Для того чтобы поднять ногу ***назад,*** должны быть эластичными подвздошно-бедренные мышцы, подвижным позвоночный столб, ребра должны иметь короткое строение; необходимы развитость мышц спины, сильные и эластичные мышцы задней группы бедра.

Стопы

Стопа исполнителя должна быть сильной, эластичной, с красивыми подъёмом и пальцами. Для девочек, занимающихся танцем на пальцах, первые три пальца стопы должны быть равной длины. Хотя сейчас существуют различные вкладки в пуанты (тканевые, силиконовые, поролоновые), позволяющие несколько подкорректировать длину пальцев стопы.

Исследователь Дрис Рейнеке (в прошлом артист балета труппы «Балле Рамбер») посвятил себя той области медицины, которая занимается восстановлением здоровья танцовщиков, получивших травмы. Он пишет о том, что в хореографии стопа выполняет «…***три важные функции – отталкивания, приземления, поддержки тела при балансировании,*** связанные с большими нагрузками (напомним, что

вертикальная сила тяжести тела танцовщика, приземляющегося после прыжка, увеличивает вес тела в семь раз). И не удивительно, что треть всех травм в балете связана со стопой и лодыжкой» [42, с. 62]. Дрис Рейнеке предложил серию упражнений, направленных на укрепление стопы и лодыжки.

Следующее описание балетной стопы даёт И. А. Баднин: «Идеальным считается строение стопы, когда I, II и III пальцы равны и больше IV и V пальцев, хорошим – I и II пальцы равны и больше III, IV и V пальцев» [6, с. 203 – 204] (рис. 9). Он же подчеркивает, что такие формы стопы, как круглая, скошенная, широкая, с отклонением большого пальца наружу, являются противопоказанием к приёму детей для занятий балетом.

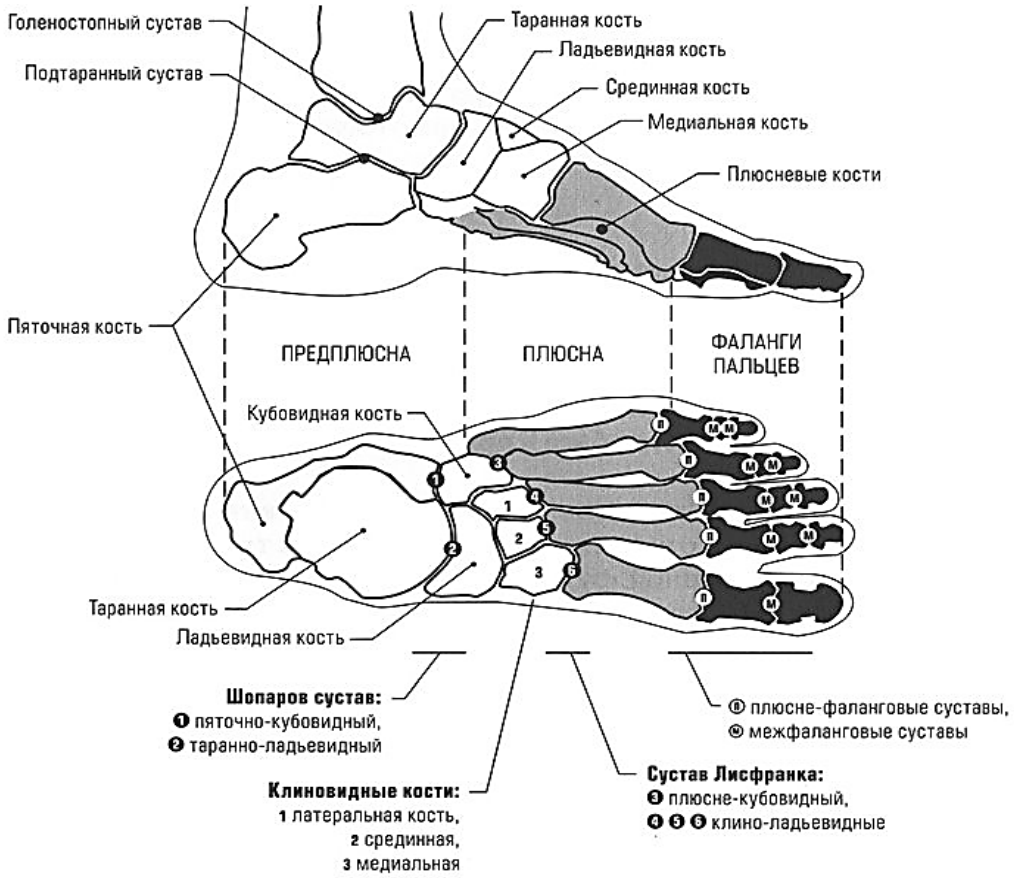


Рис. 9

В связи с положением стопы на пальцах и полупальцах большая нагрузка приходится на мелкие кости и суставы стопы, мышцы находятся в чрезмерном напряжении, поэтому заниматься на пальцах с детьми можно начинать ***не ранее*** чем с 11 – 12 лет, когда

завершается окостенение фаланг пальцев и мышцы спины и ног окрепли и уже подготовлены к занятиям на полупальцах.

В классическом танце при работе на полупальцах и пальцах основная нагрузка приходится на передний отдел стопы. У исполнителей народно-сценического танца стопа находится в более выгодном положении. Жёсткая обувь на каблуке (туфли, сапоги, ботинки) поддерживает свод стопы.

Фёдор Лопухов писал о том, что во время исполнения фуэте большой палец стопы выдерживает вес всего тела и во время вращения фаланги пальцев подвергаются настоящей пытке. Балерина Ольга Преображенская, например, от выполнения фуэте на левой ноге потеряла все ногти.

Идеально видеть в классе детей с тонкой щиколоткой и высоким подъёмом с «птичкой» (отведенными пальцами стопы в сторону от прямой линии ноги). Но ***стопа с «высоким» природным подъёмом больше подвержена травмам*** (растяжения, вывихи и т. д.), чем стопа со средними возможностями. Особенно опасно на первых порах занятий следующее обстоятельство: голеностопный сустав слабый и ребенок не может контролировать свое тело.

Изучив анатомию стопы, строение и расположение связок и мышц, педагоги должны с большой осторожностью подходить к обучению детей.

Необходимо помнить, что ***скелет стопы формируется и изменяется в зависимости от физической нагрузки и характера исполняемых движений.***

В 1988 г. ученицы Ленинградского хореографического училища и артистки балета академического театра имени С. М. Кирова написали письмо в редакцию журнала «Балет»: «…Почти у всех нас в той или иной степени возникла на ноге у большого пальца так называемая “косточка”, она очень болезненна и склонна к увеличению. Появляется она у одних рано, нередко ещё во время учения в школе, у других – позже, с возрастом. Она протирает туфли, и её видно даже из зрительного зала, что нас огорчает. …И ещё одно – бывает плоскостопие, а мы сталкиваемся с обратным явлением: слишком большая выемка на следу. При приёме в училище ничего такого у нас не было…» [7, с. 62] (рис. 10).

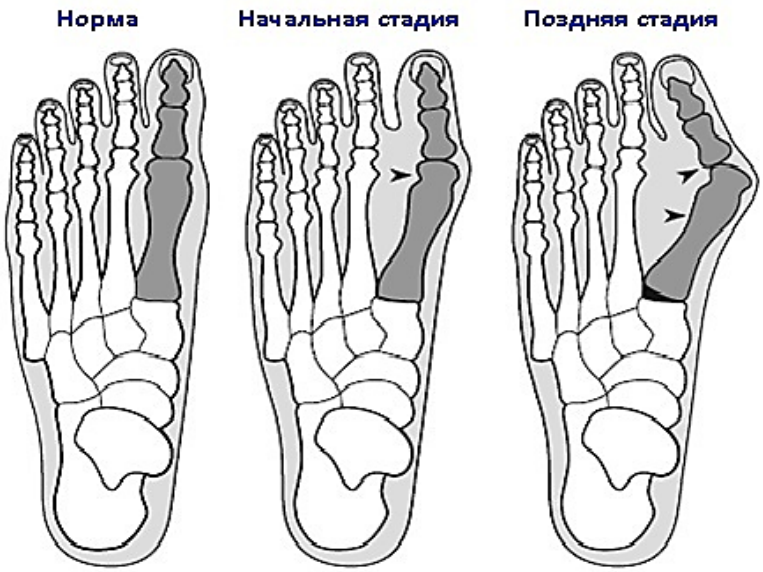


Рис. 10

Костная ткань – наиболее пластичная ткань человеческого организма. Она обладает свойством приспосабливаться к различным изменениям в результате профессиональных нагрузок.

Педагогу необходимо следить за тем, чтобы при положении стопы на полупальцах у учеников опора была равномерной на все пальцы. Если опора приходится на головки первой и второй плюсневых костей, появляется ***завал на внутренний край стопы***. Это ведёт «…к перегрузке и возникновению болезней большого пальца (вальгусное отклонение, деформирующий артроз, “молоткообразные” пальцы), появлению болей у головок второго и третьего пальца (метатарзалгия) и перегрузке пяточного сухожилия, деформации всей стопы, бурситу первого плюсне-фалангового сустава» [7, с. 64].

Подошвенные мышцы стопы ослабевают, а её связки растягиваются. Мягкость и эластичность связок стопы, а также занятия в мягкой обуви или босиком (contemporary dance) содействуют опусканию продольного свода стопы. Возникает ***продольное плоскостопие*** (рис. 11).

Рис. 11

У балерин, наоборот, формируется высокая арка свода стопы, середина стопы не опускается на пол, так как занятия на пуантах способствуют укреплению подошвенных мышц и мышц голени.

Так как при профессиональных занятиях хореографией наибольшее давление приходится на передний отдел стопы и пальцы, в результате систематических нагрузок крайние плюсневые кости расходятся, развивается ***поперечное плоскостопие***.

При нарушении конструкции стопы увеличивается нагрузка на другие суставы, выполняющие рессорную функцию: суставы позвоночника, тазобедренный и коленный суставы. Для предупреждения болезненных изменений и деформаций стопы необходимо ***правильное развитие и постановка стоп на двух ногах и на одной ноге, на всей стопе и на полупальцах.***

Развитие силы стоп зависит от работы мышц всего корпуса и опорной ноги. Выворотность у учеников бывает разная, отсюда и трудность правильной постановки стопы. Требования с первого дня встать в выворотные позиции, а иногда и сразу в V, приводят к неправильному формированию связок и мышц стопы и голеностопа, растяжению (удлинению) внутренних связок голеностопа и коленного сустава.

Неразвитые, слабые мышцы всей ноги не позволяют поставить стопу выворотно, с равномерным распределением веса на всю подошву, случается одна из самых распространённых ошибок – завал на большой палец стопы.

Правильное положение стопы на полу зависит от соотношения положений голени и стопы (рис. 12). Если голень отклонена, то невозможно говорить о сильной, надёжной опоре. «Необходимо помнить, что угол, образованный бедром и голенью опорной ноги по отношению к полу и стопе, никогда не должен изменяться, оставаясь равным 90º» [31, с. 79].

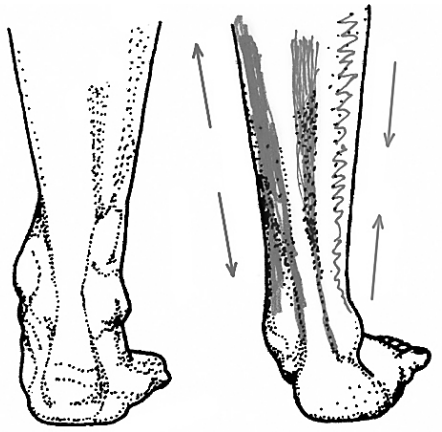


Рис. 12

Чаще всего у иксообразных ног голень сильно отклоняется назад. Независимо от строения ног надо учить стоять икрами вперёд, т. е., стоя в по-

зициях, мышечными усилиями икры надо поворачивать так, чтобы они соприкасались друг с другом «серединками». Постановка стопы с завалом на большой палец также приводит к перегрузке внутренней головки икроножной мышцы и пяточного (ахиллова) сухожилия.

Если ученик стоит с «завалом» (упором на большой палец), то правильное положение костей стопы нарушается, а это влечёт за собой перегрузку и чрезмерное напряжение мышц и связок не только стопы, но и голени и колена. ***Из-за неправильной постановки стопы очень многие исполнители мучаются болезнями и травмами коленного сустава.*** В своей книге «Я, Майя Плисецкая» Майя Михайловна вспоминает: «В училище меня терзало колено. По-учёному – болезнь Гоффа, или “собственная связка наколенника”. Теперь думаю, что от неправильной постановки ног. Когда ступня упирается не на мизинец, а на большой палец – вся нога разворачивается вовнутрь. Тело давит на колено, а оно опорное и толчковое» [37, с. 130].

Есть еще одна распространённая ошибка, допускаемая при работе стопы. Её можно наблюдать у детей и взрослых танцовщиков с так называемыми ***«косыми стопами»***. При вытягивании подъёма свод стопы и пальцы поворачиваются внутрь. Исполнитель «косолапит»[3], но это «косолапость» позиционная, без нарушения костей. (рис. 13). Чаще всего это происходит из-за ***ограниченной подвижности голеностопа.*** Другая причина – ***укороченные связки*** и сухожилия на стопах или ***неравномерное развитие мышц*** ног, отводящих и приводящих стопу. Мышцы, отводящие стопу наружу, слабые.

---

[3] «Карсавина “косолапила” левой ступней (держала ее en dedans) и еще могла бороться со своим недостатком, когда об этом думала. Недостаток же Павловой был неисправим: обе ступни ее прекрасных, говорящих ног были совершенно невыворотны, направлены внутрь и никаким усилиям не подчинялись. Павлова со свойственной гению смелостью нашла выход: она вовсе перестала стремиться поддерживать ногу в выворотном положении и в арабеске решительно повернула ногу подъемом вниз. Так нашла она линию поразительной красоты, которая и зафиксирована в знаменитом плакате Серова. Мы слышали от очевидицы урока у Е. П. Соколовой, на котором Павлова впервые решилась встать в свой новый арабеск. Ужас Евгении Павловны не имел предела, но Павлова совершенно сознательно изложила свои доводы: все равно как следует ногу повернуть она не может никакими усилиями, так пусть уж будет хоть такая неправильная, но отчётливая и чистая линия. В конце концов Евгения Павловна с доводами согласилась и уже впредь не протестовала» (Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. М. : Искусство, 1987. С. 102).

Рис. 13

Задачи педагога по устранению «косых стоп»:

– в первую очередь жесткий контроль за правильным положением стоп во время исполнения движений;

– снятие излишнего тонуса мышц;

– укрепление ослабленных и растянутых мышц, отводящих стопу, растяжение мышц, приводящих стопу.

Действовать нужно комплексно, добавляя партерную гимнастику, а также самомассаж и массаж, направленные на формирование красивой линии стопы и голеностопа.

Стоит обратить внимание, как исполнитель вытягивает пальцы стопы. Они не должны быть «скрючены», поджаты. Нужно вытягивать пальцы в длину, сильно подтягивая пятку и сокращая «ахилл».

При образовании поперечного плоскостопия следует принимать меры, предупреждающие дальнейшее его развитие. Специалисты рекомендуют массаж или самомассаж стопы, использование массажёра для стоп.

Полезно заниматься с предметами на полу: катать мячик, поднимать предметы, работать с тканью (рис. 14).

Во время занятий для предупреждения расхождения плюсневых костей можно нетуго бинтовать вокруг стопы у основания пальцев одним – двумя турами широкого липкого пластыря.

Рис. 14

При болях на подошвенной поверхности стопы вследствие перегрузки или хронической микротравмы хороший лечебный эффект дают тёплые ванны, полуспиртовые компрессы, массаж и самомассаж. Большое значение в сохранении здоровой стопы имеет повседневная обувь – удобная, с каблуком не выше 3 – 4 см, желательно закрытая, чтобы внутренние и внешние края стопы поддерживались, с коррекционной стелькой.

Посадка головы, постановка шеи, направление взгляда. Руки

В требованиях к отбору детей в хореографическое училище формы головы и шеи описаны следующим образом: «Голова. Должна иметь правильную форму с симметричными чертами лица; зрение не менее 0,6. Противопоказан приём детей с такими дефектами, как большая голова, угловатая её форма, крупная нижняя челюсть, неправильная форма носа и ушей, деформация передних зубов, нарушенный прикус.

Шея. Должна быть удлинённой формы, иметь хорошую подвижность. Противопоказан приём детей с короткой и широкой шеей, чрезмерно удлинённая шея так же является недостатком, как и сильно выступающий щитовидный хрящ (кадык)» [6, с. 202].

Сочетание движений головы и шеи придаёт выразительность поворотам головы и очень широко и разнообразно используется в хореографии. Кроме основной канонической постановки головы в положениях croisee, efface, ecarte и позах attitudes, arabesques в балете существуют повороты, наклоны, повороты с наклонами и переводы головы.

Без наклонов головы, без её поворотов ни одна поза не имеет законченного вида. Выразительность лица и глаз одухотворяет движения, наполняя их художественным смыслом. Правильная и красивая посадка головы выражает внутренние достоинства личности, в то время как сутулость, опущенная голова свидетельствуют о внутренней слабости, неуверенности в себе.

Иногда педагоги недооценивают проблемы, связанные с неправильной постановкой головы. «***Изменение положения головы вызывает раздражение рецепторов шеи, глаз и вестибулярного аппарата»*** [30, с. 117], поэтому правильное положение головы в хореографии помимо эстетических функций имеет очень большое

значение для сохранения равновесия в танце, постановки корпуса и вращения тела.

Какова неправильная постановка головы? Вариантов много: слишком закинута назад, прижат подбородок к шее – взгляд исподлобья, зажатая шея с перекосом направо или налево, «торчащая» вперёд голова и т. д.

Не стоит недооценивать эту проблему. Например, постоянное неправильное держание головы наклонённой вперёд приводит к ослаблению мышц – разгибателей позвоночника, вследствие чего развивается сутулость. При этом изменяются естественные изгибы позвоночника и возникает чрезмерный кифоз в верхней части грудного отдела (1, 2, 3-я стадии развития кифоза показаны на рис. 15).

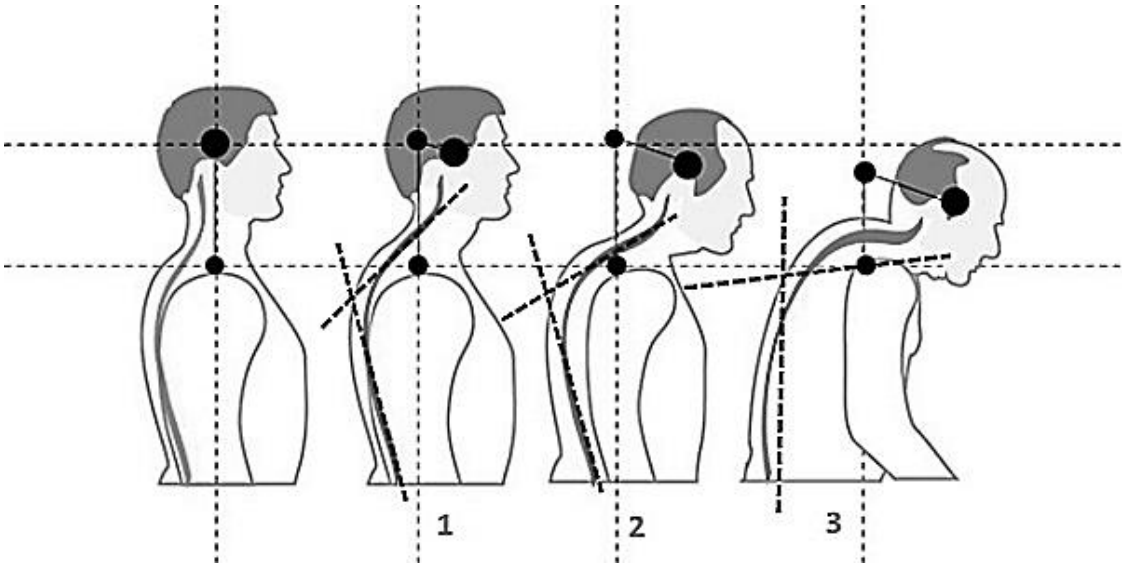


Рис. 15

Необходимо тщательно следить за правильной постановкой головы и шеи. Важно использовать в работе не только один поворот головы – в профиль, а включать наклоны, повороты с наклонами и переводы головы, позволяющие гармонично развивать мышцы шеи, привнося разнообразие и тонкие нюансы в танец.

Встречается такая ошибка – движения исполняются «без головы», т. е. работа головы отсутствует, исполнитель смотрит все время вперед или в зеркало.

Учащиеся во время упражнений от физической нагрузки часто напрягают шею, закусывают губы, открывают рот (нижняя челюсть «отпадает»), «складывают губы в трубочку»; проявляются судорожные

Рис. 16

подёргивания лицевых мышц (рис. 16). Такие недостатки следует устранять, чтобы они не вошли в привычку.

Эти проблемы волновали ещё в XVIII в. первого теоретика и балетного реформатора Жан-Жоржа Новерра: «…мы перестанем казаться страшными и неприятными; отбросив порочную привычку морщиться и дёргать лицом, мы сможем обойтись без масок, которые не устраняют, а лишь усугубляют зло. Каждый танцор, чьё лицо конвульсивно подёргивается, – плохой актёр, не знающий элементарной основы своего искусства, постигший лишь механическую сторону танца, чуждый духу подлинного искусства» [32, с. 42].

Мышцы лица нужно тренировать так же регулярно, как и мышцы тела, учиться контролировать эстетичность поз, положений тела и выражения лица в момент физического напряжения.

Лицо должно быть выразительным, взгляд – излучать доброжелательность и обаяние. Нельзя допускать чрезмерные эмоционально-пластические акценты. Вычурность, жеманность, самолюбование, напыщенность, формальное подражательство, заученные эмоции – штампы.

Ученик под руководством педагога вырабатывает профессиональный навык – двигаться энергично, уверенно, избегая мышечного перенапряжения тела и лица.

В хореографии при вращении тела вокруг продольной оси необходим строго прямой поворот головы, так как даже незначительное её отклонение вызывает нарушение равновесия. Требование, чтобы голова последней пришла в движение, но первой вернулась на место, имеет эстетическое значение: взгляд остаётся устремлённым на зрителя – и физиологическое значение: сохраняется зрительный ориентир – «точка», что позволяет сохранять равновесие и заданное направление движения и оберегает тело исполнителя от падения.

Если исполнитель умеет сохранять равновесие в позах на одной ноге, на всей стопе и на полупальцах, технично, в быстром темпе вращаться на полу и в воздухе – строго вертикально и со смещённым центром, неожиданно менять направление движения в пространстве, то говорят: ***«Блестящий вестибулярный аппарат!».*** Но все ли знают, где он находится и каким образом влияет на организм? Как же устроен и какую функцию выполняет вестибулярный аппарат?

У человека ***во внутреннем ухе находится вестибулярный аппарат – орган равновесия, вызывающий ощущение вращения при поворотах головы*** (рис. 17). Он «…состоит из преддверия и трёх полукружных каналов…», внутри которых «находится студенистая масса» [30, с. 51]. Вестибулярный аппарат информирует центральную нервную систему о положении тела в пространстве. «При наклонах туловища и всего тела, вращении, внезапной потере равновесия обязательно меняется положение головы. При этом то в одном, то в другом полукружном канале приходит в движение жидкость, находящаяся в них. Это вызывает возбуждение рецепторов и рефлекторно изменяет тонус мышц конечностей, туловища, шеи и глаз. Сокращение этих мышц устанавливает голову в правильное положение, а вслед за ней всё тело» [Там же].

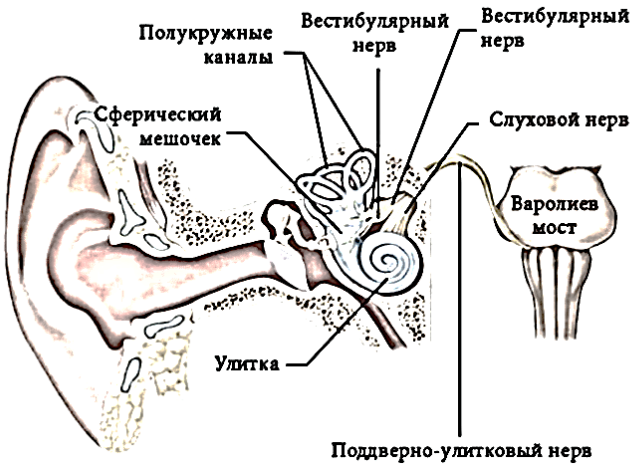


Рис. 17

У всех людей возможности вестибулярного аппарата различные. Но путём регулярных занятий, правильной постановки головы, чёткого и точного её перевода во время вращений ***вестибулярный аппарат поддаётся тренировке и улучшает свои качества.***

Вращение требует ежедневной тренировки. И в то же время перенасыщенность урока вращениями может не дать нужного результата. Эффективность достигается не столько количеством, сколько качеством исполнения, т. е. следует настойчиво добиваться академически правильной, красивой формы вращения.

Можно развивать вестибулярный аппарат не только посредством вращений. Это могут быть простые танцевальные шаги с поворотами,

подскоки, галоп, полька, вальс, небольшие танцевальные комбинации, рассчитанные на передвижение в пространстве, когда исполнитель двигается по линии танца то лицом, то спиной, простые прыжки в повороте на 1/8, 1/4, 1/2 поворота (sauté, changement de pied, temps levé и др.).

Все вращения и движения в повороте необходимо проучивать и тренировать как в правую, так и в левую стороны. Если методикой преподавания предмета предусмотрено изучение движений вперёд и в обратном направлении, то исключать исполнение назад нельзя, например pas emboitè вперёд и назад или sissonne fermée в сторону, вперёд, назад.

Для оценки вестибулярного аппарата можно использовать пробу Яроцкого. Испытуемый выполняет непрерывные вращательные движения головой в одну сторону в темпе два движения в секунду. Нетренированные люди сохраняют равновесие в среднем в течение 28 секунд, спортсмены – до 90 секунд и более.

Руки в танце имеют два значения: художественное (для создания образа, передачи характера), чисто техническое – помогают в танце удерживать равновесие, прыгать, вращаться (рис. 18).

«Должна быть красивая прямая линия плеч и предплечий, удлинённые тонкие кисть и пальцы. Пальцы ровные, при опущенных руках конец среднего пальца должен находиться на середине бедра или чуть ниже» [6, с. 202].

Рис. 18

Как поставлены руки в позициях, подробно описано у А. Я. Вагановой, В. С. Костровицкой и других. Перечислим наиболее часто встречающиеся ошибки при постановке рук.

В основном это перенапряжённые руки и кисти с различными вариациями. «Руки, как палки» – выпрямленные в суставах руки и пальцы. «Переломанные руки» – руки согнуты в локтевых и лучезапястных суставах как бы на манер испанского танца. Руки с «вы-

шибленными локтями» – ярко выраженная рекурвация (избыточное разгибание локтевых суставов и пальцев).

К ошибкам в постановке рук также относят завышенные или заниженные позиции, большое расстояние между руками в подготовительном положении, I и III позициях, овальную, а не круглую I позицию (круглая – потому что все вращения, прыжки и любые упражнения, связанные с балансом, выполняются с руками в укороченной позиции). Более того, если спина поставлена правильно, то ученик не сможет поднять руки в I овальную позицию: не дадут опущенные плечи и лопатки, в противном случае изменится линия плеч и появятся крылья лопаток.

Суламифь Мессерер, вспоминая уроки А. Я. Вагановой, писала: «Особенно удавалось Вагановой ставить своим ученицам спину. Она словно бы насаживала тело на железный шампур позвоночника, который превращался в стержень вращений. Поднимать плечи вместе с руками Агриппина Яковлевна считала страшной ересью. Руки – одно, плечи – другое. Плечи должны оставаться опущенными при любой подвижности рук, учила она» [29, с. 162].

Другая ошибка – пальцы рук не сгруппированы, указательный палец резко выступает вперед, большой палец находится сбоку ладони, а не у второй фаланги среднего пальца, нет «воздуха» между пальцами, они как бы склеились все вместе.

Итак, своей работой педагог должен улучшать данные учащихся, проводить профилактику травматизма на занятиях и репетициях, что возможно только при условии соблюдения определённых принципов:

– педагог методически грамотно выстраивает урок в целом и каждую комбинацию в отдельности;

– из урока в урок на протяжении всех лет обучения педагог корректирует исполняемые учащимися движения с учётом всех требований методики обучения и воспитания;

– педагог контролирует процесс формирования балетной осанки, нивелирует природные и приобретённые отклонения в осанке, в результате корпус ученика поставлен правильно;

– педагог формирует правильное положение стопы во всех движениях, что обеспечивает устойчивость корпуса, силу в прыжках, надёжное приземление;

– педагог развивает силу стоп, учит вытягивать пальцы в длину, ощущая мизинец, подавая пятку вперёд и сокращая ахиллово сухожилие; педагог стремится повысить и эластичность пальцев ног, исполь-

зуя работу с предметами на полу (катание мячика, поднимание предметов, работа с тканью);

– педагог контролирует выполнение комплекса упражнений стретчинг-характера и подкачку отдельных групп мышц;

– педагог развивает и сохраняет выворотность с учётом индивидуального анатомического строения; вводит в урок комплекс гимнастических упражнений на полу, направленный на растяжение мышц-пронаторов и закрепление мышц-супинаторов;

– педагог творчески подходит к процессу обучения, подбирает упражнения для развития подвижности суставов. Например, чтобы научить поворачивать голени изнутри-кнаружи (икрами вперед) и развить голеностопный сустав, можно ввести упражнения с невыворотными положениями ног (гармошка, ёлочка и т. д.);

– педагог использует в работе игровые и танцевальные элементы, способствующие снятию эмоциональных и мышечных зажимов, раскрытию индивидуальности, формированию умения передать характер самого движения и музыки.

Отсутствие педагогического контроля, требовательности и своевременной коррекции со стороны педагога (т. е. отсутствие мастерства) приводит к тому, что допущенные ошибки влияют на постановку корпуса, устойчивость, неправильно ощущаются позы и т. д. Движения исполняются с излишним физическим напряжением, что приводит к деформации фигуры, травматизму.

Есть правила, но нет рецептов обучения. Есть общие подходы к методике обучения хореографии, но требуются частные, конкретные приёмы обучения с учётом врождённых, природных (анатомических) особенностей строения опорно-двигательного аппарата.

Методика преподавания танцевальных дисциплин с учётом индивидуальных особенностей физического строения в системе образования приобретает всё большее значение. Новая точка зрения на проблемы обучения детей с индивидуальными физическими данными рождает новую технологию преподавания танцевального искусства. Она базируется на следующих принципах: ***каждый учащийся личностно индивидуален, природные особенности, а также недостатки тоже индивидуальны.*** Отсюда работа с учениками должна быть направлена ***на раскрытие способностей каждого ребёнка в отдельности и создание методики корректировки каждого недостатка в отдельно взятом случае.***

Глава 4

СООТВЕТСТВИЕ НАГРУЗКИ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ, АНАТОМИЧЕСКОМУ СТРОЕНИЮ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

К сожалению, ни в одном хореографическом труде нет ответа на вопрос, как обучать хореографии с учётом всех особенностей физиологического строения. Обучение строится исходя из идеальных физических балетных данных. В действительности возможности учеников разные.

Четко следуя программе преподаваемого предмета, которая расписана по годам обучения, педагог составляет ***общий план работы с классом*** на год, на каждый семестр (четверть), месяц и неделю. Для того чтобы в итоге движение было выполнено правильно, нужно ***развивать связки и мышцы каждого учащегося индивидуально,*** поэтому для всех учеников в классе необходимы «персональная программа выравнивания» и «индивидуальная школа профессионального роста».

Точное знание механики движения помогает в каждом отдельно взятом случае определить, приносит оно пользу или вред исполнителю. Неслучайно при отборе в хореографическое училище к детям предъявляются требования с учётом анатомического строения, необходимого для занятий балетом. У каждого человека неповторимое строение связок, мышц, скелета, суставов и др. От этих индивидуальных особенностей зависит диапазон исполняемых движений. Например, угол шейки бедренной кости имеет у разных людей разный угол наклона, а в хореографии от него зависит «балетный шаг», от глубины и направления вертлужных впадин зависит выворотность в тазобедренном суставе, от строения стопы – возможность балерины танцевать на «пальцах» и т. д.

Екатерина Максимова в своих воспоминаниях пишет: «…когда намнёшь ноги, танцевать ужасно больно, словно лезвия бритвы касаешься – в этом смысле все мы, балерины, немножко андерсеновские Русалочки». У балерины, вопреки требованиям к строению стопы (три первых пальца ног должны быть одинаковой длины), второй палец был короче, и ей для выравнивания длины приходилось на него наматывать специальную обмотку. «Этот “неправильный” палец тре-

вожил ещё моих экзаменаторов, когда решался вопрос, принимать ли меня в хореографическое училище, педагог Кожухова тогда говорила: “Зачем вы её берёте, всё равно она на пальцы встать не сможет!” Во время спектакля эта обмотка стирается моментально, и танцуешь практически на одном пальце. Со временем у меня ещё и костная мозоль между пальцами образовалась – профессиональная деформация. Когда ногу в балетную туфельку втискиваешь и пальцы соприкасаются – боль пронизывает совершенно дикая! Помню, как однажды на гастролях в Париже мне предстояло станцевать пятнадцать “Анют” подряд, а там же всё на пальцах: тогда до театра я буквально в лаптях ходила. Перед спектаклем выпивала что-то обезболивающее, мазала пальцы антиожоговой мазью (она мне помогает) и танцевала» [23, с. 185 – 186].

Это не единственный пример, когда ***врождённое строение тела, не соответствующее балетным требованиям, в профессиональной работе приводит к травме.***

Да, есть особенности физиологического строения, исправить которые не представляется возможным (вышеизложенный пример). Но такие проявления, как нехватка выворотности, иксообразные ноги, косолапость, лордоз в поясничном и шейном отделах и кифоз в грудном и другие, ***педагогическими методами корректировать можно.*** С учётом того, что в балетном классе одновременно занимаются от 10 до 20 – 25 человек, решить эту задачу под силу только высококлассному специалисту. Нужен системный анализ своей профессиональной деятельности и работы коллег, нужно умение накапливать, обобщать опыт, перенимать самое ценное из уже наработанного балетной педагогикой опыта и, не воспринимая этот опыт как догму, применять его с учётом современных требований и условий.

С годами в результате процессов акселерации изменилось физиологическое строение детей. Нация стала значительно выше ростом, следовательно, удлинились рычаги движения (руки и ноги). Если 50 лет назад «большой шаг», идеальная, можно даже сказать, патологическая выворотность были редкостью, то сейчас это уже никого не удивляет. Справиться с таким длинным и мягким телом ученику достаточно сложно. ***Осознают ли современные педагоги, что все эти изменения привели к увеличению нагрузки на организм учащегося?*** Подходит ли безоговорочно для таких учеников опыт великих педаго-

гов прошлого века? Фёдор Лопухов верно отметил: «У нас принято говорить: “школа Иогансона”, “школа Чекетти”, “школа Вагановой” и т. д. У каждого из этих педагогов действительно была своя система занятий, позволявшая в кратчайшие сроки одолеть виртуозные трудности классического танца. Все их методы не плохие, но каждый учитывал преимущественно собственный опыт. Преследуя только этот принцип, они нередко могли приказать делать 40 батманов, или полсотни антраша-сисов, или большое число фуэте и так далее и разрешали остановиться только тогда, когда исполнитель явно падал с ног. Да, конечно, повторение – мать учения! Но мне кажется, в столь серьёзном деле нельзя полагаться только на интуицию педагога» [22, с. 162]. ***Бывает так: преподаватель «даёт» урок с последовательностью движений и количеством их повторений, исходя из личного исполнительского опыта, собственных возможностей, не задумываясь при этом, что у его ученика другое физиологическое строение, особенности фигуры, связок, мышц.*** В этом нет злого умысла, но в ажиотаже «изготовления» идеального исполнителя завышаются требования и переоцениваются физические возможности ученика. Меряя всё собственной меркой, теряя осторожность, педагог забывает об индивидуальности физического строения и вспоминает только тогда, когда возникает травма. Но при этом (от недопонимания и нехватки знаний) не считает такие случаи связанными со своей педагогической работой.

Наверное, многие слышали: «Вот я в твои годы прыгал 16 разножек в повороте», «Я вертела 32 fouetté», после чего следовали различные примеры, каким же способом был достигнут такой результат: «Педагог запирал нас в танцевальном классе на ключ и не выпускал, пока не наработаем нужное количество поворотов». Иногда в поиске путей к поставленной цели педагогический состав переносит подобный опыт в свой класс. Однако такие решения могут иметь опасные последствия – вывихи голеностопов, коленей, растяжения, неверную мышечную нагрузку и т. д. Но главное, что это неосознанная механическая работа! Даже если количественный показатель будет достигнут, качество и форма движения, скорее всего, останутся несовершенными.

В силу природной предрасположенности (анатомическое строение, рост, вес, особенности вестибулярного аппарата, тип нервной де-

ятельности и др.) не могут все «вертеть» и прыгать одинаково хорошо. У одного ученика будут лучше получаться вращения, у другого – высокие прыжки и воздушные трюки, третий в совершенстве овладеет мелкой техникой и т. д. ***Задача педагога – в каждом ученике рассмотреть эту предрасположенность и с её учётом построить учебный процесс.***

В противовес вышеизложенному «педагогическому приёму» приведём другой пример. У ученицы М. В. Шляпниковой – педагога по народно-сценическому танцу Московского государственного института культуры – нестабильно получалось «русское fouette» (абертас) с двойным pirouettes. Увидев расстроенный взгляд воспитанницы, Маргарита Ивановна сказала: «Я научу, как надо работать над вращением. Если сделаешь всё, как я скажу, у тебя обязательно получится этот трюк! Купи самую “толстую” газету, ну, например, “Аргументы и факты” с приложением, и принеси её на следующий урок». Ученица выполнила поручение. Маргарита Ивановна вывела девушку на середину зала, отщипнула от газетного листка крохотный кусочек и тоном, не терпящим возражений, сказала: «Восемь поворотов не сходя с места!». Девушка выполнила требование. Маргарита Ивановна оторвала ещё один маленький кусочек от газеты и сказала: «Девять поворотов! Я уверяю тебя, когда газета закончится, твоему вращению будут завидовать многие!»

Есть ещё один нюанс, на котором заострим внимание, но он в основном касается молодых педагогов, пришедших в образовательное учреждение сразу после окончания ссуза или вуза. В начале педагогического пути трудно осознать целостность всего учебного процесса как в отдельно взятом предмете, так и в комплексе взаимосвязанных хореографических дисциплин. Не сразу приходит понимание слагаемых успеха. Очень часто материал преподносится без учёта этапов изучения движений. В учебном процессе отсутствует логика изложения материала (что за чем изучается и почему). Отсутствует вариативность в изучении движения: с разных подходов, в различных сочетаниях и т. д. Как правило, молодой педагог показывает готовую комбинацию, привнесённую из опыта своего обучения. Он хочет добиться результата сразу и забывает, как когда-то начинал сам. Ошибочно давать материал, игнорируя программу и руководствуясь в работе с классом только приёмом репетиторства – «натаскиванием».

Движения в классическом балете в идеальном виде предназначены для тел взрослых людей. Обучение начинается в детстве. Чтобы правильно организовать процесс обучения, ***преподаватель должен соотносить процесс роста, физического и умственного развития ребёнка с программным материалом.***

У исполнителей специфически изменяется скелет: позвоночник, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, суставы и связки стопы. «Некоторые оси и углы костной структуры и телосложения особенны в каждой возрастной группе. Они изменяются в течение жизни, но особенно в юности, когда тело находится в процессе роста. ***Во избежание травм преподаватель танцев должен бережно относиться к формам тела на каждой стадии развития***. Важно помнить, что оси и углы тела индивидуальны, а биологический возраст не обязательно совпадает с календарным!» [54, с. 40].

Джозеф Хавилер подчеркивает, что у детей приблизительно одного возраста, занимающихся в одном классе, неодинаковы как рост, так и сформированность костей. Разница между биологическим и календарным возрастом может колебаться до двух лет. По рентгеновскому снимку кистевого сустава врач может определить уровень зрелости скелета, возраст кости.

Ещё один фактор, который нужно учитывать при работе с детьми, – это ***процесс роста, который не бывает равномерным, он рывкообразен.*** Джозеф Хавилер в своей работе останавливается на двух рывках роста, которые происходят в период обучения в балетной школе. ***Первый рывок роста*** у большинства детей происходит в возрасте 7 – 8 лет и в основном касается рук и ног. У ребёнка возникает проблема поддержания мышечного баланса.

При требовании педагога исполнять движения en dehors (выворотно) дети излишне используют ступни, так как бедро не реагирует. «Ступни расползаются вразвалку. Вес тела смещён: в demi-plié (приседании) колено не находится под фиксированной ступнёй, а выходит вперёд» [Там же, с. 41]. Если у ребёнка или подростка ступни обращены наружу больше, чем это позволяет тазобедренный сустав, последствия могут быть различными, как вариант – боль в колене.

«Постоянное повреждение коленного сустава вызывает артроз. Связки растягиваются и теряют эластичность, и вопрос о продолжении карьеры встаёт всерьёз… Все повреждения колена, о которых го-

ворилось, вызывают опухоли и кровоизлияния в сустав. Естественно, коленный сустав ослабевает. Вышеупомянутые жалобы обычно обусловлены чрезмерными нагрузками, например бесчисленными demi-plié на ежедневных занятиях. Все травмы характеризуются сильной болью.

Напомним, что травмы может вызвать неправильно выполняемый en dehors. Повреждения, конечно, могут быть устранены хирургическим путём, но в основном результаты довольно скромные и неутешительные для продолжения карьеры. Боль в коленном суставе из-за неправильного исполнения en dehors повышает риск травм в будущем. Это может произойти неожиданно, колено перестаёт действовать, и танцор падает после прыжка или исполнения других танцевальных движений. Это часто принимается за несчастный случай и лечится соответственно. Но, если изучить случай детальнее, обнаруживаются предыдущие повреждения и выявляется настоящая причина» [54, с. 79].

Второй рывок роста происходит в 12 – 13 лет, совпадает с периодом полового созревания и снова влияет на конечности. Тела подростков в этот переходный возраст выглядят непропорционально, движения неуклюжи. В связи с тем, что позвоночник растёт медленнее, чем конечности, взрослое равновесие развивается медленно.

Эти периоды требуют от учителя повышенного внимания. Преподаватель, понимающий сложность роста человеческого тела, сможет преодолеть трудности отдельного ребёнка.

Высокая подвижность суставов из-за слабых связок у детей (она уменьшается в возрасте 10 – 12 лет) может привести к необратимым повреждениям суставов. Тазобедренный сустав развивается до конца периода полового созревания, и en dehors (точное выворотное положение ног в движениях), исполняемое взрослыми, не нужно требовать от ребёнка.

Для девочек развитие особых форм женского тела, в частности груди, приводит к новым трудностям в удержании равновесия и линии тела. Здесь важны понимание и советы преподавателя.

Можно увидеть такую картину: один учащийся лежит на спине в позе лягушки, а на его коленях стоит другой! «Именно таким грубым упражнением и вызывается смещение эпифиза головки бедрен-

ной кости. Если головка бедренной кости делается плоской в результате дефектного роста или неправильных тренировок, происходит преждевременная дегенерация гиалинового хряща, вызывающая боль и ограничения движений» [54, с. 22]. Преподаватель должен в доступной форме объяснить детям анатомическое строение тазобедренного сустава и бесполезность данного упражнения для развития выворотности, его опасность для здоровья.

Некоторые педагоги ***не учитывают физическую индивидуальность молодого растущего организма и дают нагрузку, значительно превышающую возможности учащихся.*** В результате возникают травмы того или иного отдела опорно-двигательного аппарата. Балерина Наталия Строцци в своей книге вспоминает, как с ней работала Алла Осипенко. Случай совершенно шокирующий: «Чтобы укрепить мускулатуру (хотя моё тело ещё не совсем оформилось), Алла использовала следующий метод: привязывала мне к лодыжкам грузы по 4 килограмма (в том числе старинный утюг!) и заставляла поднимать ногу раз по 30, и так 3 серии упражнений подряд. Кроме того, она укладывала меня на пол и растягивала меня во все стороны, явно пережимая. Когда я начинала плакать от боли, она говорила: “Терпи! Ты выдержишь, танец – это страдание”. Если бы не мой упрямый характер, я бы, наверное, взбунтовалась, но я верила, очень верила в её метод. Однако оказалось, что он не годится для укрепления мускулатуры, тем более растущей девочки. Даже профессионалы не привязывают к лодыжкам такой груз. Подобные тренировки привели, ни много ни мало, к разрыву связок в паховой области и области лобка! Почти на два года мне пришлось прервать занятия – я уже думала, что с балетом навсегда покончено» [49, с. 44 – 45].

Основатель палеохореографии Валерий Владимирович Ромм – бывший солист Новосибирского балета, наблюдая за уроками заслуженного учителя Российской Федерации А. В. Никифоровой, замечал, что её очень заботило, как облегчить урок детям, как сделать его интереснее. «Урок не должен превращаться в пытку, надо внести в него побольше элементов игры, танца», – говорила она. У неё на уроках «дети не трудились, а танцевали, хотя уроки не были простенькими и облегчёнными. Это давало поразительный эффект – они уставали меньше, хотя нагрузки оказывались больше, чем у других преподавате-

лей» [31, с. 5]. Алиса Васильевна Никифорова говорила о том, что дети приходят танцевать, а их, прежде чем допустить до танца, несколько лет истязают.

Техникой танца овладевают с годами тренировки, даже при отличных способностях к движению на воспитание опорно-двигательного аппарата нужно очень много времени.

Рис. 19

Обучение начинается с элементарных движений, но руководителю любительского коллектива и родителям детей нужен быстрый результат и выступления на сцене. На концертах можно увидеть девочек, прыгающих в разножку из глубокого плие, поддержки без учёта роста и веса исполнителей, различные акробатические элементы, исполненные неверно, и т. д.

Репертуар должен соответствовать возрасту детей с точки зрения тематики, музыкального сопровождения, уровня технических возможностей и физического развития ребёнка.

Работа над трюковыми элементами – это особая тема в хореографии. Как уже упоминалось выше, овладение трюком зависит от индивидуальности танцовщика и уровня его подготовки (рис. 19). Приведём ещё один пример из практики. Во время постановки шоу в городе Шэньчжэнь китайский балетмейстер использовал в хореографии женское украинское вращение «абертас» (похоже на знаменитое фуэте). Вся труппа должна была исполнить 16 поворотов.

Для китайского народного танца это не характерное движение. Ранее оно не изучалось и не исполнялось артистами. Сроки на освоение «трюка» были поставлены невыполнимые – две недели! Русские педагоги отговаривали балетмейстера от рискованного (для здоровья китайских артистов) эксперимента. Аргументы сводились к тому, что техника вращения нарабатывается годами, её «с наскока не возьмёшь». Отличные навыки русских танцоров подхлёстывали рвение китайского коллектива, они «вращали» по четыре часа ежедневно. Но,

как ни старались, удержаться на одной ноге на месте и выполнить в нужном темпе 16 поворотов не могли.

На одной из изнурительных репетиций артистка китайского балета подвернула ногу и упала навзничь на спину. Встать она не смогла. Из танцевального зала её вынесли русские танцоры на импровизированных носилках (сняли входную дверь с петель). Танцовщица от удара об пол получила травму позвоночника и потеряла работу.

В заключение процитируем слова фельдшера Национального академического Большого театра Беларуси Р. П. Тихон из интервью «Медицина в пуантах»: «***Профессионал рассчитывает каждое движение на сцене. Он знает, что в балете выживают умные и выносливые.*** Это иллюзорное и утонченное искусство заставляет владеть своим телом как инструментом и учит восстанавливаться после длительного спектакля, иметь огромный внутренний запас сил» [68].

При обучении хореографии нужно учитывать: личностные и индивидуальные особенности исполнителя, строение костно-мышечного аппарата и скелетных мышечных волокон, влияющих на скорость, силу движения и восприимчивость к усталости; проявления основных свойств нервной системы, темперамент, черты характера и возрастные особенности, а также воспитание и уровень подготовленности.

Глава 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучение хореографии связано не только с физическими перегрузками и травмами, но и с большими эмоциональными нагрузками, поэтому важно сохранить исполнителю психическое здоровье, воспитать в нём психологическую устойчивость и, как следствие, уберечь от психологических травм, последствия которых бывают очень тяжёлыми.

Если индивидуальные физические способности ученика часто учитываются педагогами в работе, то особенностям темперамента, характера, воле, свойствам памяти, индивидуальному психическому развитию уделяется внимание намного реже. «Требование индивидуального подхода к каждому ребёнку в современной педагогике в некотором смысле относится пока к области мечтаний по причине господствующих в современном мире понятийных концепций и исходящей из них практики обучения», – верно замечает А. Ойттинен [34, с. 46]. Часто приходится наблюдать то, что обучение превращается в мельницу «для перемалывания детских душ по стандартному образцу без учёта уникальности каждого человеческого существа» [Там же].

Творчество без эмоций невозможно. Последние выражаются в мимике, жестах, позах, интонации. Проявляя эмоции, люди передают свои переживания другим, привлекают их к общению или, наоборот, выставляют препятствия, барьеры общения. Это коммуникативная функция эмоций.

Среди видов эмоциональных состояний выделяют эмоциональный тон, эмоции, аффект, стресс, фрустрацию, страсть, настроение. Любой педагог или ученик в разных ситуациях испытывает радостные или горестные переживания.

Как правило, творческие люди очень импульсивны и им необходимо учиться управлять психоэмоциональными состояниями. Очень нуждаются в помощи педагога учащиеся с пессимистической жизненной позицией, так как пессимизм приводит к серьёзным трудностям во время учёбы и в профессиональной деятельности.

Нельзя допускать, чтобы ученик стал рабом своего настроения, резко изменяющегося по любому поводу. «Обусловленность настроения объективными причинами не исключает возможности и необходимости для человека владеть своим настроением» [73]. Это важно и для педагогов, и для учеников. Несдержанность, привычка «срывать» плохое настроение на окружающих может травмировать психику и послужить дурным примером.

Особого внимания заслуживает вопрос влияния на процесс педагогического общения установок педагога, определяющих его взгляд на происходящие события, поступки людей и собственное поведение. Установки и ценности – это устойчивые компоненты сознания, от которых зависит как достижение целей, так и «эмоциональная цена» достигнутых результатов. Режиссёр Анатолий Эфрос писал: «Репетиция должна доставлять радость. Потому что на репетицию уходит половина каждого дня по всей жизни. И если после мучительных репетиций даже и получится хороший спектакль, – это не искупит потерь» [58, с. 5].

Сложная тема в балетной педагогике – формирование оценочных суждений о результатах танцевальной деятельности и внешних сценических данных, зависимость психологического климата в классе от оценок педагога и самооценок учащихся.

При каждодневных занятиях танцевальным искусством педагог должен сознательно участвовать в формировании самооценки у ученика, добиваясь того, чтобы оценка учителя (внешняя) совпадала с оценкой ученика (внутренней). Пересмотр самооценки и уровня притязаний подчас вызывает у ученика тяжёлую душевную травму, поэтому лучше не допускать аффекта неадекватности, чем потом его устранять. Педагогу необходимо формировать самооценку ученика и корректировать отклонения в крайности (завышенная и заниженная самооценка). Для этого требуется тщательный анализ личности ученика, знание его биографии, условий семейного воспитания, отношений в коллективе.

Когда педагог говорит с классом, у него появляется возможность влиять на действия учеников. В балетной педагогике есть большая доля психотерапии. Суламифь Мессерер в разговоре со своей бывшей ученицей Е. Матвеевой однажды услышала: «А ведь это

Вы, Суламифь Михайловна, научили меня идти к цели через боль, через своё “не могу” и ещё одному – вере в себя, хорошей амбициозности. “Держись, тянись вверх, дерзай!” – всегда требовали Вы. “Считай себя лучшей балериной на свете…” – говорили Вы» [29, с. 169].

Один из принципов обучения русской школы классического танца – это работа на пределе возможностей, подготовка исполнителя к физическим и психическим нагрузкам. Исследователь Н. В. Соковикова описывает такие состояния исполнителей, как «мертвая точка (когда кажется, что больше нет сил танцевать дальше) и второе дыхание» [48], акцентируя внимание на том, что преодолевать «мертвую точку» нужно научиться в классе, чтобы исполнитель знал, как справиться с этим во время выступления.

Сфера психоэмоциональных состояний в хореографической деятельности очень обширна, и в этом пособии не представляется возможным подробно разобраться в ее специфике. Тезисно изложим вопросы, наиболее интересные для изучения.

1. Влияние психоэмоциональных состояний (педагога и ученика) на физическое и психическое здоровье исполнителя.

2. Оценочные и побудительные, мобилизационные функции эмоций и способы их выражения (мимика, жесты, позы, интонации) в хореографической педагогике.

3. Специфика выражения эмоций исполнителем при обучении «молчаливой профессии» – искусству танца.

4. Социально-психологический климат урока и условия его формирования. Влияние эмоциональных состояний педагога и учеников на возникновение органических заболеваний.

5. Скрытые (потенциальные) возможности организма. Адаптация к постоянным, систематическим нагрузкам.

6. Предпремьерные, предэкзаменационные эмоциональные состояния исполнителей и педагогов, репетиторов.

7. Творческий поиск и интуиция педагога в борьбе за снятие эмоционального напряжения и мышечных зажимов исполнителей.

8. Состояния, связанные с оценкой результатов танцевальной деятельности и внешних сценических данных.

9. Обучение в соответствии с типом темперамента как залог благоприятного эмоционально-психологического климата в классе.

10. Коррекция динамики усталости. Преодоление состояния фрустрации (переживание крушения жизненных планов).

11. Способы преодоления стрессов.

12. Аффект – психическая авария. Способы недопущения аффективных состояний.

13. Методы психорегуляции исполнительской деятельности хореографа. Саногенное мышление (оздоравливающее мышление), психофизическая гимнастика, аудиовизуальные средства, аутогенная тренировка.

14. Проблемы профессионального выгорания педагогов.

15. Проблемы профессионального выгорания исполнителей.

16. Первая помощь в острой стрессовой ситуации.

Глава 6

ПОДГОТОВКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА К НАГРУЗКАМ

Разогрев – самое эффективное средство подготовки опорно-двигательного аппарата к нагрузкам и один из способов профилактики травматизма. Разогрев – обязательный элемент подготовки тела к уроку, концертному выступлению. На практике очень редко можно увидеть коллективный разогрев перед уроком, концертом или спектаклем. Как правило, каждый исполнитель делает (или не делает) разогрев индивидуально и принимает это решение самостоятельно. Многие руководители считают, что о профессиональном здоровье исполнитель должен беспокоиться сам и приобрести этот навык нужно в период обучения профессии. Отсюда ***приучение будущих исполнителей разогреваться (разминаться) перед любыми физическими нагрузками – профессиональная обязанность педагога.***

Премьер Большого театра Артём Овчаренко, готовясь к спектаклю, греется на сцене классическим экзерсисом, уделяя большое внимание телу и общему настрою организма: «…батман тандю, жете, немного прыжков, релеве, шажманы – сделать это очень важно, чтобы не произошло никакого конфуза на спектакле. Привыкаю к объему сцены, к свету, ведь прожектора – это другой свет, очень яркий, не такой, как в репетиционном зале. Стараюсь надеть что-то на себя, чтобы ноги были в тепле. Вот это “тепло” самое сложное во время спектакля – нужно думать о том, чтобы постоянно быть разогретым. И еще нужно уметь равномерно распределять всю нагрузку. Но это подсказывает тебе твое тело» [66].

Работая с классом или творческим коллективом, нужно заострить внимание на важности и необходимости разогрева, объяснить, что разминка перед уроком, репетицией, выступлением – профилактика травм и перегрузок, а впоследствии – заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При разминке ученики как бы восстанавливают в ослабленном виде выработанный ими и зафиксированный в высших отделах нервной системы динамический стереотип движений.

Физиологи указывают, что ***разминка приводит к резкому повышению работоспособности организма и обеспечивает его быстрое включение в работу на высоком уровне.***

Марис Лиепа в книге «Я хочу танцевать сто лет» так описывает своё отношение к разминке: «В класс приходил всегда заблаговременно. Уже тогда понимал, что на урок надо прийти хорошо разогретым, эмоционально настроенным с самых первых минут, на уроке же надо выкладываться, не теряя времени на подготовку. К четвёртому упражнению, так называемому rond de jambe parterre, первая капля пота уже ползла с моего виска. Это стало моим личным критерием разогрева, готовности к нормальному продолжению занятий – после пяти, семи минут урока я бывал уже мокрым, вспотевшим. Влажная майка была мерой моей активности на занятиях» [21, с. 35].

За некоторое время до начала выступления, репетиции, перед уроком возникают так называемые предстартовые состояния (переживания, волнения). Изменяются подвижность и сила нервных процессов, что затрагивает и внутренние органы, возбудимость мышц, учащается дыхание, ускоряется обмен веществ, увеличивается образование тепловой энергии и т. д. ***Эмоциональные состояния влекут за собой изменение функций двигательного аппарата и внутренних органов.***

В зависимости от обстоятельств и индивидуальных свойств высшей нервной деятельности организм танцовщика может находиться в состоянии «боевой готовности» (повышенная работоспособность), либо в состоянии «предстартовой лихорадки» (излишняя возбуждённость), либо в состоянии апатии и вялости. И апатия, и «лихорадка» отрицательно сказываются на работоспособности и точности выполнения движений. Погружение в любую из этих крайностей значительно увеличивает риск травмы.

Педагог балета Н. И. Тарасов считал, что «чрезмерная исполнительская эмоциональность или нервная возбудимость ученика могут затруднить нормальную работу мышц. Если ученик в силу своего неуравновешенного и не в меру увлекающегося характера начинает слишком форсировать (“рвать”) движение, не выдерживать его музыкально-ритмический и пластический строй, это значит, что он утратил профессиональный контроль над работой своих мышц, которые стали напрягаться слишком сильно, аритмично, т. е. пластически несвободно» [50, с. 54].

Исполнитель должен уметь владеть собой и сознательно создавать настроение, помогающее управлять волнением. Один из действенных способов справиться с волнением – это разогрев. Он приводит нервную систему, мышцы в нужное состояние.

Приведём несколько нестандартных примеров разогрева из опыта великих артистов. Михаил Барышников вспоминает о Рудольфе Нурееве: «…Говорили, что он танцевал слишком много. И это правда. Он всегда мчался, как ракета, туда-сюда, позволяя себе в один и тот же день выступать, скажем, в двух “Спящих красавицах”. Бывало, я навещал его между утренним и вечерним спектаклями. …всё это время он сидел в очень горячей ванне, разогревая себя для вечернего спектакля» [8, с. 12].

Марис Лиепа, разогреваясь перед балетным спектаклем, тихонько напевал, т. е. он разогревал всё тело, мышцы лица и голосовой аппарат, таким образом настраивая себя на рабочий лад. А когда записывал фонограмму для фильма «Бенефис» с Людмилой Гурченко, «…он делал разминку – ноги летели вверх, вбок, назад, на место. Мы все смеялись… А он так “распевался” – готовил голосовые связки: “Я сейчас, ребята, ещё пара арабесков – и голос польётся”, и представьте себе, голос лился!» [21, с. 253]. Можно предположить, что при разогреве всего тела разогреваются и голосовые связки.

Это не единственный пример. Неповторимый танцовщик Махмуд Эсамбаев тщательно разогревал мышцы тела, при этом он пел с оркестром, сопровождавшим его выступление.

У балерины Татьяны Вечесловой был свой взгляд на разогрев перед спектаклем: «Я не любила делать экзерсис перед началом спектакля, отступая тем самым от обязательного правила, которое выполняет любой актёр балета, выходящий на сцену. Многие считали, что это является лишь свидетельством моей лени… я не хочу сказать, что это правильно. Но когда мне приходилось заниматься экзерсисом, то делала я это больше из-за того, что так нужно, а не по необходимости. Впрочем, оговорюсь: мои ***мышцы имели свойство разогреваться моментально,*** без предварительного, особого экзерсиса» [14, с. 62].

Применительно к этой ситуации Т. Вечеслова вспоминает о своём разговоре с артисткой Большого театра О. В. Лепешинской, которая славилась невероятным трудолюбием, но тоже не любила разо-

греваться перед спектаклем. Ольга Васильевна Лепешинская рассказывала: «Я тоже не люблю заниматься перед выходом на сцену. Наработаешься, как будто из тебя всё вытряхнули, и ощущение праздника уходит. Я чаще занимаюсь после конца спектакля, чтобы привести в порядок мышцы» [14, с. 62]. Но есть другие, плачевные примеры танцевания на «холодные ноги». В своей книге «Полёты любви. Балерины русской сцены» Е. Обоймина и О. Татькова рассказывают случай из практики народной артистки СССР Майи Плисецкой. Она в силу обстоятельств простояла на сквозняке верхней сцены, с остуженными ногами начала репетировать и порвала икроножную мышцу. Эта травма вычеркнула пять месяцев из творческой жизни артистки. Майя Плисецкая очень жалела о своей неосторожности и корила себя: «Экая дура. Теперь икра. Порыв. Миша Габович-младший сносит меня вниз. Массажист Готовицкий … обжигает разорванную икру хлорэтилом до самой кости. Струпья кожи, открытая сочащаяся пунцовая рана. Не подступиться. Гипс накладывают, лишь когда начинает подживать» [33, с. 441].

Приведем ***некоторые рекомендации по проведению разогрева.***

1. Приходить на урок, репетицию за 15 – 20 минут до начала. Хореограф Д. Зайфферт не советует делать разминку частью урока или репетиции: «…танцовщики быстро привыкают и все чаще будут приходить на работу в последний момент и в “холодном” состоянии» [17, с. 92].

2. Не начинать урок или репетицию, если исполнители не разогревались. Не жалея потраченного времени, дать возможность погреться. В учебном процессе перед занятиями по специальности часто стоят общеобразовательные предметы и нет возможности прийти в класс заранее.

3. Использовать специальную одежду для разогрева (вязаные комбинезоны, лосины, брюки, шорты и гетры, болеро с запахом, а также одежду с эффектом сауны и сапожки для разогрева и др.).

4. Помнить, что действие разогрева может сохраняться в течение 40 минут при условии наличия теплой одежды.

5. Обеспечить разогрев всех мышц тела, в том числе лица, а не только мышц ног.

6. Рассчитывать количество и качество разминки, опираясь на знание индивидуальных психофизических особенностей учеников.

7. Помнить, что разогревание не должно вызывать ни утомления, ни излишнего возбуждения.

8. Разработать и предложить ученикам несколько вариантов разминки лежа и сидя на полу, что позволит разгрузить позвоночник.

9. Предложить ученикам самим подобрать комплекс индивидуальной разминки. Приобретая опыт, каждый исполнитель сам определяет, какие движения, в каком количестве и темпоритме ему нужно выполнить, чтобы обеспечить рабочее состояние.

Глава 7

ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКА. ЕГО МЕТОДИЧЕСКАЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ

В учебном пособии «Методика преподавания народно-сценического, современного, классического танца» подробно рассмотрены вопросы формирования структуры урока классического танца [24, с. 100 – 113]. Некоторые позиции повторим с дополнениями и изменениями.

Первое, с чего необходимо начать, – это ***наличие чувства меры*** у педагога. Приведём слова великого педагога Асафа Мессерера: «Чувство меры я считаю необходимейшим качеством педагога! Некоторые преподаватели утверждают, что артист из класса должен уползти! Я считаю, что все нужно делать в полную силу и уходить не истощенным. Класс – это как сытный завтрак. После него можно приступать к любой самой трудной репетиции…» [26, с. 259].

Педагог обязан ***приходить в класс с отчетливым осознанием своих задач на сегодня***, он должен знать, чего хочет добиться именно на данном занятии. Для каждого занятия должен быть составлен логически мотивированный план, реализация которого побуждает непроизвольное внимание учащегося, способствует созданию атмосферы творческого состояния. В результате ученик активен в освоении материала, работает увлечённо и быстро достигает цели.

Бывает так, что педагог не готовится к урокам и «на ходу» импровизирует. Но импровизация сегодня удаётся, а завтра нет. В итоге потерян темпоритм урока, возникает непоследовательность в изучении программного материала, перегрузка мышц, раздражённость педагога в связи с неудавшимся экспериментом, нервная атмосфера в классе и, как следствие, травматизм. Или встречается другая крайность: учащиеся выучивают один объем материала и он не изменяется в течение двух-трёх месяцев, а иногда и в течение учебного полугодия. Педагоги объясняют это тем, что такой подход даёт возможность лучше проработать движения, ученики могут сконцентрировать своё внимание на точности и правильности исполнения определённых pas. А может так легче педагогу? Не надо готовиться к каждому уроку и показывать новый экзерсис.

Софья Николаевна Головкина отмечала: «…нельзя забывать, что ежедневное повторение одних и тех же движений рождает автома-

тизм в их исполнении. К сожалению, в нашей профессии не всегда количество переходит в качество. Достичь хорошего качества возможно только при сознательной работе, при постоянном самоконтроле. Старшие ученики должны чётко знать, как правильно исполнять каждое движение, а также уметь анализировать возможные ошибки при исполнении. Если учащиеся приучены к такой вдумчивой, внимательной работе, т. е. к самоконтролю, педагогу не надо много говорить во время исполнения движений. Достаточно коротких, корректирующих указаний» [15, с. 11].

Педагог обязан помочь ученику добиться координации движений, чувства баланса, невесомости прыжка – на этом зиждется любое танцевальное движение; но ещё важнее – не задавить в нём врождённую способность к этому! «Педагогика – призвание. Не только страстное желание стать педагогом разрешает выйти на этот путь. Так же как путь актёра, поэта, художника определяется степенью таланта, и у педагога это должно определяться его дарованием, знанием предмета, накопленным опытом, тем более что он отвечает не за себя, а за актёров, следовательно, за будущее театра» [14, с. 46].

Конечно, в идеальных представлениях педагог должен быть идеален во всём, в первую очередь в своих профессиональных знаниях, умениях и навыках, но это, к сожалению, не всегда так. Есть такая проблема: «любимые» и «не любимые» движения, как правило, связанная с компетентностью педагога (владеет ли он сам всем необходимым движенческим арсеналом или только его частью). Многие оправдывают выборочное изучение движений тем, что готовят не исполнителей, а педагогов и их ученикам большой объём не нужен, главное – обучить азам. Такие педагоги не до конца осознают последствия своей деятельности. Об этом писал в своих трудах Карло Блазис: «Не следуйте ни наставлениям этих отвлечённых теоретиков, не способных отчётливо преподать истинные принципы искусства, ни практическим указаниям этих новаторов, воображающих, что они совершенствуют основные правила танца, тогда как на самом деле они изо дня в день работают над его разрушением» [10, с. 97].

Рассмотрим, какие ошибки допускают педагоги, формируя программу обучения выборочно.

Большая часть урока посвящена экзерсису у станка (стараясь закрепить, отработать движения, экзерсис у станка могут повторять несколько раз), ***что недопустимо***. Такая педагогическая манера про-

воцирует перенапряжение мышц, воспитывает «тяжёлых» исполнителей, нарушает стройность и логику построения всего урока, неоправданно отнимает время от экзерсиса на середине и аллегро.

Художественный руководитель лондонского балета Ковент-Гарден Моника Мейсон писала в британском профессиональном журнале «The Dancing Times» об уроках С. Мессерер: «Она никогда не перенапрягает какую-либо отдельную часть тела. Её классы музыкальны и ритмичны. Она обладает глубоким пониманием формы и высокой восприимчивостью к тому, как ощущает себя танцовщик и что этому танцовщику нужно…» [29, с. 168].

Экзерсис на середине часто пропускается или исполняется частично, например battement tendu, temps lié в самых простых формах. О существовании «большого» adagio ученики в таких классах даже не подозревают. «Вершина упражнений на середине – усложнённая форма adagio. Оно насыщено большими позами, которые исполняются на месте и с продвижением, переливаются одна в другую, исполняются все возможные связующие движения, вводятся вращения и прыжки, может меняться темп и ритм внутри adagio. Такой сложный набор pas очень важен, ибо эти сочетания воспитывают и развивают чувство гармонии движений, которые со временем обретают художественную форму. Всё указанное выше готовит исполнительскую культуру allegro, где медленные темпы превращаются в моментальные» [35, с. 11].

На allegro (прыжковую часть урока) не остаётся времени или оно исполняется в очень скудном наборе. А ведь на каждом уроке должны тщательно прорабатываться все виды прыжков – маленькие, средние и большие. Делясь своим опытом, С. Н. Головкина пишет: «Педагогам целесообразно планировать прохождение прыжков на неделю, при этом в каждом уроке должно присутствовать не менее двух комбинаций на маленькие прыжки, двух – на средние и не менее четырёх – на большие, на которые должно быть выделено не менее 20 минут» [15, с. 9].

Вращения, сложные движения из разделов экзерсис на середине и allegro изучаются и исполняются только в правую сторону. В обратном направлении движения и комбинации изучаются крайне редко. Такой подход к обучению не даёт возможности развивать вестибулярный аппарат и координацию движений, перегружает опорную ногу (как правило, левую), увеличивая в объёме икроножную и бедренную мышцы.

Суламифь Мессерер вспоминает: «У Тихомирова, а затем у Асафа я переняла одно техническое достоинство. В балете я была и правша и левша сразу. Асаф с равным совершенством делал два тура в воздухе направо и тут же – налево. В той же мере ему были подвластны десять пируэтов направо и сразу десять пируэтов налево. Пусть не такая, как у Асафа, но двусторонняя универсальность являлась нормой у артистов моего поколения. Сегодня она, мне кажется, утеряна» [29, с. 158].

Малый движенческий объём приводит к тому, что педагог стремится включать наиболее удающиеся ученикам движения в большое количество комбинаций, забывая, что классический танец сказочно богат, и не давая возможности своим воспитанникам всесторонне и гармонично развиваться.

Чтобы каждый день показывать ученикам разные полноценные экзерсисы, педагог должен прекрасно знать свой предмет, владеть методами работы с классом по освоению учебного материала, приёмами показа, быть настойчивым и требовательным в достижении учениками точности, чёткости исполнения, музыкальности, выразительности. Педагог должен развивать творческую активность в процессе урока, уметь точно, по минутам планировать урок, держать темпоритм, видеть весь класс («заброшенных» учеников не должно быть), владеть в совокупности вербальными и невербальными средствами общения, быстро, точно, тактично и образно делать замечания.

Педагог должен учить исполнителей танцевать так, чтобы хореографический текст читался, должен выделять, что в этом тексте основное, а что – связка, расставлять «запятые», акцентировать «фразы». Исполнители говорят телом. Поднятый подбородок, красивая линия затылка, открытые «живые» глаза – это главное!

Хороший педагог подходит к учебному процессу творчески. Татьяна Вечеслова в своей книге вспоминает об очень интересном «вагановском» приёме проучивания поз классического танца. Агриппина Ваганова заставляла своих учениц зарисовывать позы, которые она задавала. «Принесёшь на следующий день листочек со своими каракулями, да ещё нарисуешь что-то непонятное – вот тут Агриппина Яковлевна и отведёт душу: “Ой, что это? Посмотрите, какого урода нарисовала Татьяна! Вот так точно ты и стоишь, очень похоже! Теперь постарайся исправиться, запомнив свой рисунок. А это художество я сохраню на память о том, как не нужно делать!”» [14, с. 48].

Характеристики жесткие, но суть правильная. Рисуя, ребенок задумывается, как выглядит движение. ***Формирование образа движения, умение, закрыв глаза, представить его в идеальной форме помогают зрительно анализировать свое исполнение***, учат сравнивать, делая выводы, как правильно, а как нет.

Во вступительной статье книги «Классики хореографии» Е. Чесноков пишет: «Нельзя пренебрегать исканиями, но нельзя и забывать законы лучших достижений в области искусства. В особенности всё это важно теперь, когда хореографическое образование и хореографическое искусство становятся достоянием широких масс. Мы не имеем права ограничиться бесконтрольной “изустностью”!» [56, с. 8].

Приведем ***некоторые методические рекомендации по построению экзерсиса.***

1. «Ученикам нельзя ежедневно предлагать одни и те же комбинации под одну и ту же музыку. Это сковывает творческую фантазию будущего артиста, не развивает его инициативу» [36, с. 391]. Однообразие рассеивает внимание, затормаживает процесс развития координации, умения внимательно слушать и исполнять движения точно, музыкально, ограничивает объём прохождения программы и провоцирует травматизм. А порой учащимся просто скучно, так как выученный материал бесконечно повторяют. Уроки одного из самых ярких представителей петербургской школы Христиана Петровича Иогансона, «по свидетельству современников, никогда не повторялись: при неизменной общей структуре занятий комбинации в его классе менялись каждый день» [50, с. 30].

2. Желательно, чтобы каждый день хореографические примеры на уроке были новыми, но основанными на уже пройденном материале. Например: сегодня – battement tendu по четыре раза крестом, завтра – battement с demi-plié, послезавтра – battement с dégagé и т. д. Важно интересно преподнести материал, обновить его в следующий раз, чтобы повторение было чем-то дополнено: внести хотя бы одну или две новые детали.

3. Каждый педагог должен иметь в запасе несколько различных комбинаций: plié, battement tendu, grand battement, которые ученики знают наизусть. Это позволяет не тратить время в те моменты, когда нужно объяснять новый материал.

4. Построение каждой комбинации должно быть обусловлено задачей всего урока. Но это не значит, что если проучивают приём fouette,

то он присутствует во всех комбинациях. Принцип постепенного освоения какого-либо движения не предусматривает того, что в течение урока все усилия направляются на отработку одного движения.

5. Все комбинации урока выстраивают во взаимосвязи между собой. Николай Иванович Тарасов указывал: «Всё должно быть взаимосвязано и работать на методическую целостность урока, его хореографическую и логическую стройность развития, а не дробиться на отдельные разрозненные части» [50, с. 82].

6. Выстраивая урок, необходимо учитывать профессиональные и анатомические данные учеников, продуманно чередовать и распределять физическую нагрузку на определенные группы мышц и связок, сочетая силовые и танцевальные движения. Такой подход внесёт в работу отдых и разнообразие, а также избавит исполнителей от излишнего объёма мышц и деформации танцевальной фигуры. «Чтобы мышцы ученика (особенно икроножные и бедренные) сохраняли стройные пропорции и не становились тяжеловесными, надо избегать их чрезмерного, слишком длительного, часто повторяемого и однообразного силового напряжения» [Там же, с. 56].

7. Нецелесообразно строить экзерсисы (особенно у станка) исключительно на сложном материале. Технически перегруженные классы «сажают на ноги», а важно, чтобы ноги остались лёгкими и не «закончились силы».

8. Манера сочинять «на одну ноту семь движений», кроме суеты и «исполнительской грязи», ничего не принесёт. Бытует ошибочное мнение: чтобы развить навыки исполнения технически сложных движений или их сочетаний в комбинациях, надо составлять заведомо нелогичные, нарочито неудобные комбинации или включать в них большое количество мелких движений.

9. Важно сочинять комбинации так, чтобы не перегружать опорную ногу, нагрузку надо распределять на две ноги равномерно: «…перегружать опорную ногу (особенно в младших классах) не следует, что ведёт к переутомлению и различным травмам» [Там же, с. 43].

10. При сочинении комбинации педагогу нужно учесть, что он должен создать комфортные условия для исполнения того или иного движения. «У опытного учителя любая техническая трудность окружена паузой, чтобы собрать внимание учащихся для выполнения трудного па и зафиксировать, удержать в паузе выполненную трудность. Иначе говоря, пауза, если ею разумно пользоваться, – колыбель технических возможностей будущего артиста балета» [35, с. 11].

11. Все упражнения и движения, комбинации движений исполняют как с правой, так и с левой ноги, изучают и выполняют в обратном направлении, перед всеми упражнениями экзерсиса исполняют préparation. Существует неверное мнение, что в «мужском классе» в préparation нет необходимости (речь об аллонже).

12. Помимо изучения новых движений, нужно постоянно работать над отделкой пройденного, проверять усвоение учебного материала, исправлять неточности исполнения, обращать внимание на характер и манеру исполнения.

13. Педагог должен продумать процесс обучения на много ходов вперёд, должен подготавливать учеников к изучению нового движения, заранее вводя в комбинации какие-то его элементы. Такую методику предлагает А. В. Никифорова: «Необходимо “препарировать” каждое движение, т. е. уметь взять часть движения и, включая эту часть в само упражнение, подготовить будущее целое движение, чтобы ученик выучил движение незаметно, само собой, не почувствовав всю его сложность. Это поможет быстро освоить программу, а ученики не потеряют интерес к занятиям» [31, с. 45].

14. Чем старше ученики, тем компактнее и насыщеннее составляется для них экзерсис.

15. При составлении учебных примеров, распределении пространства педагог должен учитывать размеры учебной площадки, строить комбинации так, чтобы не стеснить и не ограничить передвижение учеников в пространстве. Необходимо приучать учеников твёрдо удерживать интервалы между собой. Делить учащихся по группам на середине зала следует с таким расчётом, чтобы они могли передвигаться по площадке, не мешая друг другу.

16. В экзерсисе на середине нельзя игнорировать исполнение движений в повороте (en tournant), если они предусмотрены программным материалом класса или курса, так как это хорошо развивает устойчивость, выносливость и учит ориентироваться в пространстве.

17. Нельзя исключать связующие движения. Николай Иванович Тарасов называл связующие движения «великими скитальцами»: с какими только pas они не соединяются. Асаф Мессерер считал, что подлинно профессиональное исполнение любого танца требует обязательной экономии сил и правильного их распределения, поэтому учил использовать связующие движения для отдыха, для того чтобы «набрать дыхание» и подойти к сложному и эффектному движению.

Ученики часто хотят поразить публику (или своих товарищей по классу) в начале танца, не задумываясь над тем, из какого «запаса» они будут черпать силы для заключительного пируэта [28, с. 21].

18. Необходимо основывать работу на психофизических особенностях исполнителей, преподносить программный материал с учётом возрастной психологии учеников, профессиональной подготовленности, в доступной и понятной форме.

19. Урок не должен обрекать ученика на скованность движений и провоцировать напряженность, зажатость. Суламифь Мессерер в своих воспоминаниях пишет о том, что балетные преподаватели на разных континентах порой совершают одну и ту же ошибку. «Они предлагают ученикам экзерсисы, провоцирующие зажатость. Напряжённость как ошибочный элемент урока, как плохая привычка становится порочной манерой танца. Из школы выходят несвободные, нераскрепощённые артисты, чей танец впоследствии будет лишён лёгкости да и угрожает исполнителю травмой» [29, с. 168].

20. Важно учитывать внутреннюю «кривую» урока, репетиции (нарастания и спады должны быть в каждой части), давать возможность расслабиться, переключить внимание после утомительной и сосредоточенной работы.

21. Нужно понимать причину ошибок и контролировать повторение движений или комбинаций. Важно рассчитывать количество повторов учебных примеров для достижения результата. Не следует тренировать ошибки.

22. Необходимо соотносить физические и психологические состояния танцовщиков со временем проведения урока, репетиции: слишком рано или поздно, начало или конец недели, время года и погодные условия (жарко, холодно), загруженность в один день на других занятиях профессионального цикла дисциплин и занятость в концертном репертуаре.

23. Останавливать учащихся во время выполнения задания надо по возможности реже и только при появлении грубых ошибок (вызванных рассеянностью внимания).

24. Содержание, характер и форма замечаний на уроке имеют исключительное значение для успешной работы преподавателя. Замечания могут относиться ко всему классу и к отдельным ученикам. Полезно делать предварительные замечания профилактического характера, т. е., зная слабые стороны класса или ученика, преподаватель

заранее указывает, на что следует обратить особое внимание, что усилить, чего избегать (при повторении задания, выполнении с другой ноги или в обратном направлении).

25. Одновременно с устными замечаниями полезно поправить учащихся руками, но делать это нужно крайне осторожно и не слишком часто, так как в подобных случаях учитель находится возле одного из учеников и в этот момент теряет весь класс из поля зрения. Лучше всего находиться в той точке класса, откуда хорошо видно всех учеников.

26. Педагог должен правильно просчитать, при необходимости показать под музыку новые движения, комбинации; дать основную характеристику новому движению, название, перевод; показать его в конечном темпе исполнения, если необходимо, отдельно проучить работу рук и ног, соединить координационно в одну комбинацию, использовать различные методы проучивания движений (по частям, временное упрощение и т. д.).

27. Материал необходимо подавать профессионально грамотно, увлеченно, доброжелательно; соблюдать логику, проявлять эрудицию, показывать свободное владение материалом, держать темпоритм урока.

28. Педагог организует работу всех студентов, поддерживает дисциплину в классе, рабочую творческую атмосферу.

29. Начинающему педагогу при подготовке к уроку следует проработать все комбинации у зеркала без музыки (под счет), продумать приемы показа и объяснения движений (название, перевод, возможные ошибки).

30. Частая смена педагога неблагоприятно сказывается на учениках, так как у каждого педагога своя методика преподавания, свой взгляд на последовательность и темпы прохождения программного материала. Получая новый класс, педагог не должен ругать своего предшественника. То, что не удалось сделать ему, новый педагог должен стремиться наверстать сам, так как ссылка на плохую работу другого – не оправдание, она не снимает личной ответственности за судьбу вверенных учеников [36, с. 392]. «Мне с учителями повезло. Классическому танцу я пять лет училась в классе у М. Ф. Романовой и четыре года – у А. Я. Вагановой. Не всегда удаётся ученику попасть в такие счастливые обстоятельства: два учителя, а не шесть и не восемь…», – пишет Т. Вечеслова [14, с. 37].

Глава 8

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, УЧЕБНОГО И РЕПЕТИЦИОННОГО ПРОЦЕССОВ

Говоря о гигиеническом обеспечении профессиональной деятельности, учебного и репетиционного процессов в хореографии, подразумевают состояние танцевальной обуви, репетиционной одежды и сценических костюмов, а также соблюдение личной гигиены.

Некачественная обувь – несоответствие балетных туфель размеру и строению стопы, её индивидуальным особенностям. Грубая внутренняя отделка туфель ведёт к возникновению потёртостей, болезненным ощущениям, нарушению координации во время танца и возможным травмам и заболеваниям.

Танцевальный костюм имеет немаловажное значение в профилактике травм. Он должен быть подобран строго по размеру исполнителя, не чрезмерно длинный, не узкий и т. д. Большая нагрузка во время танцев ведёт к большому теплообразованию и перегреванию организма, а это, в свою очередь, приводит к быстрому утомлению и перенапряжению опорно-двигательного аппарата, поэтому танцевальный костюм не должен быть тяжёлым, не должен стеснять движений; но должен выявлять объёмно-пластическую структуру тела танцора, подчёркивать его форму, помогать танцу, а не мешать.

Вопросы красоты и удобства сценических костюмов волновали исполнителей и постановщиков во все времена. Вот что писал о костюме в своих трудах Жан-Жорж Новерр: «Танец, являясь искусством движения, должен быть освобождён от всех оков, мешающих его исполнителю. Я предпочитаю простые и лёгкие одежды, контрастные по окраске и расположенные так, чтобы от них выигрывала фигура танцовщика. Но я хотел бы, чтобы, делая их лёгкими, не жалели на них материи. Свободных складок, красоты во всём наряде – вот чего я хочу… Прыжок, быстрое па, бег и соответственно этому различное колыхание покровов – вот что приблизило бы нас к живописи и тем самым к природе» [32, с. 57].

Исполнители не должны иметь в костюмах булавок, шпилек, поясов с острыми пряжками и так далее, ибо эти предметы во время

танца могут привести к травмам. «А иголка, булавка, забытая рассеянным костюмером в платье балерины? Она будет дремать в его складках и очнётся только в момент самой сложной, самой головокружительной поддержки, легко, как в масло, войдёт в твою ладонь, попробуй, пикни!» – делился горьким опытом М. Лиепа [21, с. 54].

В Нидерландах танцевальную площадку устроили в резервуаре открытого бассейна. В нем же расположили и зрительный зал, построив сверху полиэтиленовый «шатёр». Температура воздуха днём 25 – 30 ºС. За день «шатёр» так сильно нагревался, что дышать внутри него было нечем, но кондиционеров не было. Во время очередного концерта танцовщики исполняли хореографический номер «Зимушка». Артисты искусно изображали все забавы русской зимы: задорно играли в снежки, «лепили» снеговика, пританцовывали с медведем (шикарный костюм медведя сшили из натуральной медвежьей шкуры). В кульминационный момент «медведь» незапланированно падает на сцене. Зрители смеются, артисты недоумевают. До конца хореографического номера «медведь» не проявлял «признаков жизни». Его унесли за кулисы. У молодого человека, исполнявшего роль медведя, случился тепловой удар. От духоты он потерял сознание и при падении сильно ударился головой. Жаркая погода, тяжёлый меховой костюм, отсутствие системы вентиляции сделали своё дело.

Многие педагоги, художественные руководители не раз в своей жизни попадали в нестандартные ситуации, связанные с отсутствием условий для исполнительской хореографической деятельности. В такие моменты от их предприимчивости и решительных действий зависит сохранение здоровья артистов.

«В театре было очень холодно. Под костюм на нас надевали розовые шёлковые фуфайки. Нам разрешали стоять за кулисами в валенках и шубах. Перед выходом на сцену мы сбрасывали их и развешивали на закулисных лестницах», – вспоминала Т. Вечеслова [14, с. 17].

В китайском парке «Окно в мир» шоу проходит на улице 365 дней в году, без выходных и при любых погодных условиях, поэтому в зимнее время артистам выдают лайкровые комбинезоны телесного цвета с длинными рукавами, их надевают под костюм. В сезон дождей эта мера утепления не помогает. В спектакле русской труппы

были сцены, хореографически построенные в партере (на полу). Например, девушки, изображая змей, ложились на пол, и в этот момент раздавался всеобщий стон (лежать приходилось в лужах). После такой экзекуции костюмы надевали уже на мокрый комбинезон. Директор русской труппы Светлана Ивановна Золотова, пытаясь спасти артисток от «мокрого кошмара», купила ткань, не пропускающую влагу, из неё девушки сшили широкие пояса, закрывавшие спину от лопаток до бёдер, и надевали их на телесный комбинезон.

Остановимся подробнее на некоторых составляющих ***внешнего облика педагога-хореографа***, имеющих существенное значение.

«Когда Марис Эдуардович вошёл к нам в класс, мы просто замерли и смотрели на него, не отрываясь. Он был тщательно выбрит и тщательно причёсан. Пробор безупречен. Элегантный пиджак, модный галстук, чуть небрежно расстегнутый ворот сорочки придавали облику неповторимый шарм. Наше внимание сразу привлекли его клетчатые шотландские носки и роскошные замшевые ботинки… А ещё – огромная кожаная сумка через плечо… в которой вперемешку лежало всё: и балетные туфли, и трико, и “шерстянки”, и полотенце, и книги, и толстенные блокноты, и даже баночки с кефиром и творогом! Как бы сказали сейчас, Лиепа явил нам совершенно новый “имидж” балетного педагога…» – вспоминал артист балета Борис Акимов [21, с. 222].

«Невысокий, с большой седой головой, с густыми чёрными бровями, из-под которых смотрели грустные добрые глаза, всегда точно подёрнутые слезою. Орлиный широкий нос и довольно тонкие губы не создавали впечатления суровости, так как лицо смягчалось тёплым светом глаз. Одет он был почти всегда в чёрное, и лишь на репетиции приходил в белой рубашке “апаш” с отложным воротником», – описывала Т. Вечеслова Александра Викторовича Ширяева. В прошлом это великолепный характерно-гротесковый танцовщик и прекрасный актёр петербургской сцены. Он стал основоположником русской школы характерного танца. С его уроков началось преподавание характерного тренажа в хореографическом училище.

Интересно Т. Вечеслова описывает А. Я. Ваганову: «Она была небольшого роста. Коротко остриженные, почти не тронутые сединой волосы были всегда тщательно уложены; она следила за собой, и её

внешний вид никогда не выдавал возраста. Красивые серые глаза окаймлены полоской густых чёрных ресниц. Ходила она выворотно, как все артисты балета, мелкой, лёгкой походкой» [14, с. 47].

Для учеников очень важен внешний облик педагога: поза, походка, жесты, красота тела. Они небезразличны к одежде и манере ее ношения, лицу (улыбке), макияжу, прическе (женщину делает привлекательной, мужчине придаёт характер). Данные характеристики можно назвать психологическими, потому что они составляют наглядную многомерную информацию о наших финансовых возможностях, об эстетическом вкусе, о принадлежности к профессиональной группе, об отношении к окружающим людям. Внешний облик человека – проявление его внутренних ощущений и представлений о себе с учётом стереотипов окружающих людей.

Глава 9

ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕПЕТИЦИЙ И КОНЦЕРТНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Принцип регулярности и непрерывности занятий и репетиционного процесса

Вопросы регулярности, системности, насыщенности, оптимальной длительности занятий и репетиций волнуют всех занимающихся хореографией. Для хореографа-исполнителя нужна каждодневная профессиональная работа. Стоит пропустить день, два, три или заболеть, как приходится удваивать усилия, чтобы наверстать пропущенное время, не отстать в программном материале и не выйти из балетной формы.

Мы уже говорили об ответственности педагога за регулярные занятия. «***До последнего дня карьеры даже самый лучший танцор не может быть освобожден от тренировок.*** …Основная танцевальная программа должна быть не просто исполнена; нужен совет, который поможет танцору исправить часто совершаемые ошибки, и ещё: у танцоров есть право на ежедневные занятия! Конечно, они ежемесячно получают зарплату, но они отдают свои тела, доведённые до нужной формы упорными тренировками, и ответственность за поддержание формы падает на руководителя» [54, с. 31].

Авторы книги «Мужской танец в петербургской балетной школе. Педагогическое наследие В. И. Пономарёва» пишут: «В истории балета было немало случаев, когда молодым артистам нужно было бросать свою специальность по болезни. Тогда артисты на год, а то и больше выбывали из строя. Если артист молод, это ещё не страшно. Но если он в возрасте, да ещё на классическом амплуа – это печально. ***В балете не может быть такой ситуации, чтобы после длительного перерыва и отдыха работа шла лучше. Это самообман. В хореографии нужна непрерывная работа. Нельзя пропустить ни дня, ни месяца, ни года***» [16, с. 82].

Немаловажную роль в реабилитационном периоде играет педагог, а точнее, его действия в отношении ученика, только что пришедшего в класс после болезни. Часто причиной травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата бывает раннее (без тщательной под-

готовки и разрешения врача) включение учащегося в работу с полной нагрузкой. Это приводит к повторному повреждению в связи с тем, что обычная нагрузка оказалась слишком большой для ослабленного болезнью связочно-мышечного аппарата.

Педагогам в своей работе следует учитывать, что вводить ученика в полную нагрузку надо постепенно, по мере восстановления мышц и связок. Учитель должен внутренним взором видеть весь костно-мышечный аппарат ученика, видеть каждую мышцу и то, в каком состоянии она находится во время работы.

Необходимо аккуратно и последовательно вводить в балетную форму класс после традиционных каникул, гастрольных поездок и даже выходных дней. Нельзя сразу давать полную нагрузку, иначе это совпадёт с периодом некоторой растренировки, что может служить причиной травм. «При построении классов на неделю мной всегда учитывается выходной день, дающий отдых мышцам. Один день перерыва, казалось бы, и не большое время, но всё же мышцы выходят из трена, и их снова нужно вводить в работу постепенно: в связи с этим я облегчаю степень трудности первого занятия недели… комбинационные построения первого занятия (первого дня недели) даются мною в наиболее простой форме», – писал А. Мессерер [26, с. 26].

Наблюдения врачей показывают, что уже через две недели после прекращения занятий наступают явления детренированности (растренировки): атрофия мышц, снижение силы и выносливости, нарушение динамического стереотипа, теряется быстрота, ловкость, лёгкость исполнения движений.

Татьяна Вечеслова, вспоминая о летнем отдыхе на озере Селигер вместе с Г. С. Улановой, пишет: «…где бы мы ни были, будь то изба, сарай или, в лучшем случае, клуб, начинались наши каждодневные уроки. Свой экзерсис я нередко делала в избе под игру патефона. Было неудобно, так как приходилось часто менять пластинки, но зато в какой железный плен ритма брал меня механический музыкальный ящик! Подо мной гремели неровные доски пола, в открытые окна виднелись поля, слышалось пение птиц, а я, обливаясь потом, крутила свои фуэте» [14, с. 116].

В 1990 г., проходя практику в голландском парке «Эфтелинг», студенты-хореографы Московского государственного института культуры (МГИК) столкнулись с тем, что не было специализированного

помещения для занятий экзерсисом. Педагог А. М. Кузьмичёва, заботясь о балетной форме студентов, нашла выход. Она облюбовала на улице газон, огороженный металлическими перилами, очень похожими на балетный станок, и потребовала настелить листы фанеры. Каждое утро перед открытием парка для посетителей на свежем воздухе студенты занимались полноценным классом, в том числе и танцем на пальцах.

В настоящее время как самодеятельные, так и профессиональные коллективы имеют смешанный репертуар. Есть номера или спектакли, поставленные на народном, современном, классическом танце. ***Тело исполнителя должно быть подготовлено к нагрузкам на разные мышцы, и, конечно, необходимо владеть стилистикой и техникой разных видов хореографии***.

Профессионалы об этой проблеме говорят в полный голос. Николай Цискаридзе: «Эйфман – совершенно другой язык. Это с дилетантской точки зрения все можно делать одновременно: но поверьте, все движения и пластика у Эйфмана другие. Если сегодня танцевать у Эйфмана, а завтра классический спектакль – у артиста очень скоро от этого начнутся травмы» [67].

Нужно учитывать общую нагрузку исполнителя, как он занят в репертуаре, какая загруженность учебного процесса, какое состояние здоровья. От этого зависит, какой будет класс[4], как будет построена репетиция.

---

[4] «Все классы разные, нужно чётко знать, какая у тебя цель: разогреться, поддержать тонус, работать с конкретной хореографией. Я могу ходить на разные классы… У Никонова класс в театре очень мужской, он даёт прыжки, сложные силовые комбинации. У Акимова класс тонизирует тебя очень хорошо. Если после никоновского класса думаешь о том, как бы немного отдохнуть, то после акимовского хочется прыгать и работать. И ты после его класса бежишь и репетируешь… Вообще выбор класса очень зависит от спектаклей, которые я репетирую в данный момент. Если ты танцуешь хореографию Лакотта или Бурнонвиля – а она специфична, там большое количество “заносок”, – то на классе уделяешь большее внимание 5-м позициям, фраппе, кудепье... Так что я и на женский класс могу пойти – там ноги становятся более эластичными, воспитанными, прорабатываются те самые 5-е позиции. Если танцуешь балеты Григоровича, тебе необходима выносливость, очень большая физическая сила, крепкая спина, развитые ляжки. И ты должен доводить себя до предела, до изнеможения, делать все от начала до конца и на классе, и на репетициях – чтобы не умереть на спектакле. Потому что когда ты ещё включаешь эмоции, то начинаешь “гореть”, тебя просто-напросто может не хватить. Эмоции забирают 50 % физической силы, и теряется вес» [66].

Агриппина Яковлевна Ваганова была непревзойдённым мастером видеть настроение своих учеников. Она говорила о том, что нужно быть осторожным в отношении нагрузок. Если у класса или группы танцовщиц отмечалось переутомление и они чрезмерно загружены работой, она в течение последующих двух недель давала им лёгкую работу и вела учениц на уроке осторожно. Педагог старалась не обратить пользу урока во вред.

Асаф Мессерер: «У меня в классе много народу, но я должен помнить, у кого сегодня вечером спектакль. “Тебе хватит!” – говорю я этому танцовщику. Одно лишнее движение может всё испортить. Артист балета, как говорится, “сядет на ноги” и не сумеет хорошо выступить…» [28, с. 174].

Суламифь Мессерер пишет о педагоге В. С. Тихомирове: «Теплота сердца и послушность мышц – вот каким было его кредо. Самочувствие учеников оставалось главным мерилом напряжённости экзерсиса. Он не истязал “класс” излишними нагрузками. “Лучше недотанцевать, чем перетанцевать”, – говаривал он, опасаясь, что лишняя серия движений в классе может привести к травме. Если не сегодня, то завтра!» [29, с. 160].

Федор Лопухов описал горькие творческие судьбы Валентины Симуковой и Аллы Сизовой. Обе талантливые ученицы обладали незаурядными способностями. Валентина Симукова станцевала сольную партию в последнем акте «Баядерки» в 16 лет! Удивительно одарённая А. Сизова показывала необычайные возможности человеческого тела, к примеру прыжок. Но, восторгаясь талантом, педагоги школы по недальновидности допустили ошибку, переоценив физические силы учениц: огромная нагрузка, общая для всех в школе, для них была ещё усилена. Перегрузка тренажами и репетициями, особенно во время поездки за рубеж, в случае с А. Сизовой привела к страшной травме позвоночника, а в случае с В. Симуковой – к смерти. «Я не могу поставить случившееся в вину педагогам. Но убеждён, что организм Симуковой не смог бороться с корью, недугом, отнюдь не всегда смертельным, потому что был ослаблен непосильной нагрузкой» [22, с. 167].

Репетиция связана с выполнением одних и тех же движений текущего репертуара, что вызывает утомление нервных центров ещё до наступления физической усталости.

Большую опасность представляет наступающее при утомлении расстройство координации движений, а также защитных реакций и внимания. Народная артистка России Инна Зубковская вспоминала о своих репетициях с легендарным педагогом Марией Алексеевной Кожуховой: «…В выпускном классе мне пришлось срочно выучить партию Эсмеральды. И вот там, в коде, было такое движение – в арабеске надо было отскакивать назад. Очевидно, я не очень отскакивала. Так что Мария Алексеевна снимала с себя пояс, делала петлю, надевала её мне на ту ногу, которая была наверху, и тащила меня за неё. Я, конечно, прыгая на одной ноге, за ней не успевала, нога подкашивалась, и я валилась вперёд. Но она была беспощадна: “Вставай! Ещё раз!” И опять тащила меня петлёй за ногу!» [18, с. 46]. В данном случае педагог добивался своей цели (точного исполнения движения) опасным способом, который при многократном повторении мог привести к серьёзной травме.

Попытаемся посмотреть на этот эпизод не с эмоциональной точки зрения, а с научной. Непосредственная цель тренировки – выработка и закрепление нового динамического стереотипа. По мнению И. П. Павлова, первоначальная установка стереотипа есть «значительный и часто чрезвычайный труд», и он не одинаково переносится разными учениками, потому что этот процесс зависит от типа нервной системы. ***Наблюдения физиологов показывают, что проводимые с полной нагрузкой, но короткие репетиции по 1,5 часа дают больший творческий подъём, чем длительные репетиции с частыми повторениями одних и тех же элементов.***

Техническое состояние танцевальных классов, репетиционных залов, концертных площадок

Неровности танцевальной площадки (прибитые рейки на сцене, выступающие покрытия сцены, выбоины, широкие щели и т. д.) приводят к травматизму. Иногда на сцене используют тканевые покрытия. Когда сцена затянута тканью, исполнители не видят и не чувствуют выбоин, трещин, неровностей сцены, теряется ощущение скользкости, цепкости пола, профессиональное чутьё работает вслепую. Во время вращений, бега, приземления после прыжков и так далее тканевые покрытия всё время «едут» под ногами. «Танцевать в спектакле на половике – это всё равно что пианист вдруг сел бы за рояль в перчатках» [21, с. 53].

«В последнее время в государственном балете наблюдаются хронические повреждения ног у лучших танцовщиц: вывихи, растяжения сухожилий и т. д. Театральные врачи приписывают эти болезни главным образом тому, что, вынужденные искать дополнительный заработок, танцовщицы выступают в разных киноминиатюрах, где сцена в большинстве случаев не приспособлена для танцев» [20, с. 3].

Размеры сценических площадок и угол наклона планшета сцены. Если проводить параллель со спортом, то все требования к спортивным снарядам и размерам спортивных площадок подчиняются жёстким стандартам, принятым во всем мире. Тело, приспособленное к этим размерам, ориентируясь в пространстве, рефлекторно ограничивает себя этими рамками.

А разве сцены имеют одинаковый размер, покат и покрытие? «К примеру, в Большом театре имеются четыре репетиционных зала, репетиционная и основная сцены… Первый, второй и третий залы, так же как и основная сцена, имеют определённый покат, остальные вообще без поката» [21, с. 52]. Речь идёт о наклоне планшета сцены 4 – 7º на площадках для исполнения классического танца, что облегчает работу артистам балета. Если репетировать на плоской поверхности, а потом танцевать на наклонной плоскости, то велика вероятность переломать ноги. Тело исполнителя привыкает к покатому или плоскому полу и безошибочно находит на нём точку опоры. Любые изменения не могут гарантировать точность исполнения и безопасность. В 1997 г. Михаил Барышников прилетел в Ригу на гастроли. «После каждого выступления он минут 15 держит на больном колене лёд. Для концерта в Риге даже был изготовлен специальный настил по американским чертежам. Пол оперной сцены оказался слишком жёстким, прооперированное колено могло не выдержать нагрузки» [Там же, с. 202].

Сегодня многие театры и балетные труппы имеют свои покрытия, которые возят с собой на гастроли.

Недостаточное или избыточное наканифоливание танцевальной площадки. Очень часто артистам приходится выступать на сценических площадках, совершенно не предназначенных для хореографического искусства и имеющих скользкие покрытия. Исполнители выходят из положения путём «наканифоливания» танцевальной обуви. Но есть и народные способы: артисты поливают пол кока-колой, моют его водой, в которой разводят сахарный песок, наклеивают на подошвы обуви лейкопластырь и т. д.

В своих воспоминаниях Марис Лиепа писал: «А уж покрытия – это подлинный бич всех артистов балета. Бывает, приезжаешь куда-нибудь на гастроли, выходишь на сцену и замираешь в ужасе – паркет! Скользкий, гладкий, ухоженный – загляденье! Но попробуйте на нём танцевать! Танцуем, конечно, используем все возможные порошки, канифоль, поливаем сцену кока-колой и почти не удивляемся тому, что к концу гастролей у многих солистов подвёрнут голеностоп или растянуты связки» [21, с. 52].

«Проверяю костюм, балетные туфли, цепкость пола – это очень важно и для вращений, и для маховых движений, чтобы нога не уехала, не поскользнулась. Если скользко, есть канифоль. А иногда пол вязкий, и туфли не канифолишь. Пол, линолеум всегда разный на всех балетах. Чуть-чуть другое покрытие – и нужно щупать, приспосабливаться. Или пол могут помыть чем-то скользким, и тогда ты – как на льду. Потом, когда все артисты дружно поканифолятся и побегают по линолеуму, тогда можно танцевать» [66].

В 1990 г. студенты МГИК проходили практику в Голландии в парке «Эфтелинг». Танцевальных программ было четыре: русская, латиноамериканская, восточная и большое интернациональное шоу «Московское время». Все программы исполнялись на разных сценических площадках, но ни одна из них не была приспособлена для исполнительской хореографической деятельности.

Русская танцевальная программа исполнялась шесть раз в день в течение двух месяцев на кафельном полу. Профессионально танцевать на таком покрытии совершенно недопустимо, так как пол, покрытый кафельной плиткой, не амортизирует, он очень скользкий (его «не берёт» ни канифоль, ни кока-кола). Чтобы «удержаться» на скользком полу, артисту приходится прикладывать в несколько раз больше усилий, что, в свою очередь, приводит к чрезмерному перенапряжению мышечно-связочного аппарата, мышечным зажимам – крепатуре, которую потом необходимо лечить. Отсутствие амортизации провоцирует излишнее «сотрясение» тела, как следствие, перегрузку и болезнь суставов.

Восточный «шатёр» находился на улице. Танцевали с 10.30 до 18.00 в таком режиме: 10 минут на сцене, 20 минут перерыв и т. д. Гримёрной комнатой служило подсобное неотапливаемое помещение без окна с бетонным полом. В начале апреля дожди и холод. От гримёрной до «сцены» танцовщики ходили по лужам в восточном костюме и мягких балетных туфлях. Педагог Алла Михайловна

Кузьмичёва носила над студентами зонтик, а добросердечная голландская публика снимала с себя куртки и предлагала их восточным красавицам со словами: «Оденься, тебе же холодно!». Алла Кузьмичёва своими силами лечила простудные заболевания танцовщиков, сопровождающиеся температурой, ноющими болями в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. По настоянию А. М. Кузьмичёвой администрация парка разрешила артистам в холодную погоду надевать свитера, спортивные кофты сверху на костюм. При создании костюма нужно учитывать погодные условия и местонахождение сценической площадки. Вскоре вместо неотапливаемой гримёрной комнаты с бетонным полом привезли трейлер, а расстояние от трейлера до сценической площадки застелили фанерными щитами.

В 1992 г. в Испании на Всемирной выставке ЭКСПО-92 в русском павильоне сценическая площадка и помещение для переодевания костюмов вообще не были приспособлены для артистов. При температуре воздуха на улице 30 – 35 ºС кондиционера в гримёрной комнате не было. Тридцать человек переодевались в одной комнате, там же хранились костюмы. Работали по два концерта в сутки. После первых двух концертов (в жаре и при отсутствии вентиляции) костюмы уже не высыхали до отъезда. Пол на сцене бетонный, покрытый сверху ковролином, т. е. амортизации никакой. Танцевали русскую программу, построенную на большом количестве дробных выстукиваний. Уже через два дня у всего исполнительского состава были отбиты подушечки и пятки стоп, появились мозоли, у многих после выступлений опухали коленные суставы. В перерыве между двумя выступлениями «спасались» ледяными компрессами. Стопы «горели» так, что после концертов артисты уходили босиком, неся в руках уличную обувь.

Показательный случай произошёл в 1990 г. в Швеции. Концертные залы прекрасные, но покрытия на сцене паркетные и очень скользкие. Спасало одно – кока-кола. Но перед одним из выступлений администрация концертного зала запретила использовать кока-колу, аргументируя тем, что паркет испортится, а он очень дорого стоит. Русский коллектив отказался от выступления. Здоровье дороже. На следующий день все шведские газеты «кричали» о защите прав человека, охране труда и здоровья в поддержку русских артистов!

Загромождённость закулисной части. Отсутствие специальных помещений для хранения театрального реквизита и музыкальных инструментов создаёт тесноту за кулисами, где освещение во время

концертов слабое и возможны падения и ушибы о декорации и реквизит. Педагог должен проследить, чтобы участники концерта, спектакля готовились к выходу на сцену заранее, а не бежали из гримёрных комнат, грозя сломать что-нибудь себе или другим. «На сцене уже полная темнота. В кулисах меня ждут осветители с карманными фонариками, они помогают мне, освещая проход к “колеснице”. Глаза ещё не привыкли к темноте, с трудом различаю фигуры множества воинов со щитами и пиками, пробираюсь на ощупь, тихонько приговаривая: “Дорогу! Дорогу!”» [21, с. 15].

Педагогу вместе с техническими службами, работающими на сцене, необходимо осмотреть сценическую площадку перед выступлением с точки зрения гигиенических норм: на предмет засорённости, зазубрин, неровностей, колющих предметов, выступающих деталей и т. д. Необходимо исключить всё то, что может стать причиной травмы. «Перед каждым спектаклем я придирчиво осматриваю сцену, ищу гвозди и всякий раз их нахожу… У меня уже собрался целый сундучок с гвоздями с подмостков многих театров мира… И хотя теперь существуют специальные каталочки с магнитом, собирающие перед спектаклем эти гвозди, всё равно один, заветный, всегда поджидает тебя где-нибудь в углу… А ты танцуешь, видишь его, знаешь о его существовании, следишь за ним, и прости-прощай чувство раскованности, полной свободы и безопасности» [Там же, с. 54].

Перегрузка репетиционных залов большим количеством занимающихся из-за недостатка помещений для занятий и репетиций провоцирует столкновения во время движения и, как следствие, травматизм.

Специализированные аудитории (балетные залы) должны быть площадью не менее 75 м^2 с деревянным полом (некрашеным, из бруса или палубной рейки) или со специализированным пластиковым покрытием. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м. Сознательный ученик, исполняя движения перед зеркалом, всегда имеет возможность устранить у себя любую ошибку. Но время от времени занятия у зеркала следует прекращать. Такие периоды улучшают развитие самоконтроля и приучают исполнителей к пространственным условиям сцены (над зеркалом желательно сразу натянуть струну для штор, которые при необходимости будут закрывать зеркало). Балетную перекладину в зале устанавливают на высоте 0,9 – 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены. Освещение в зале желательно плоское (закрытые плафоны), обязательна вентиляция.

Грандиозный проект сценической площадки сделали японские архитекторы и инженеры для китайского шоу «Из века в век». Идея была очень интересная: перед глазами зрителя возвышался «земной шар», в недрах которого скрывалась танцевальная площадка. Под действием механизмов «половинки земного шара» отъезжали в стороны. Двигались они по огромным рельсам, открывая взору сцену, оборудованную по последнему слову техники. «Зеркало» сцены приблизительно 100 метров длиной, глубиной около 60 метров. Под сценой пространство (пропасть) глубиной с шестиэтажный дом. Сцена поднималась и опускалась до любого этажа на четырех «складных ногах». На каждом подвальном этаже имелись большие «карманы», где заряжались декорации и артисты для подъёма наверх. Сцена разделялась на четыре горизонтальных планшета, которые могли подниматься и опускаться в любой последовательности, на любую высоту (независимо друг от друга), а также действовать как «ленточный» транспортёр для «вывоза» на сцену артистов и реквизита из-за кулис. За «задником» находилась ещё одна сцена с вращающимся кругом. Когда первая площадка на «железных ногах» опускалась вниз для смены декораций, сзади по рельсам выезжала вперёд вторая сцена, и шоу продолжалось.

В городе Шэньчжэнь китайцы моментально построили это чудо инженерии, экономя на всех средствах, обеспечивающих безопасность артистов и обслуживающего персонала. К моменту запуска в эксплуатацию площадка была готова только на 30 %. Первые две недели машины скорой помощи развозили артистов по больницам прямо в костюмах.

Дежурного освещения за кулисами не было, по краю кулис ограждений или «бегущих» огней, предохраняющих от падения со сцены, тоже не было (в первые дни репетиций упал в шахту и разбился рабочий сцены).

Рельсы, по которым двигался «земной шар», ничем не закрывались на время концертной программы. В темноте об них спотыкались и падали, разбивая лица и тела, китайские артисты. Рельсы обильно смазывали маслом, которое попадало на сцену, его на танцевальной обуви «разносили» по всей танцевальной поверхности, и она превращалась в идеальное место для падений, ушибов, вывихов и т. д.

Так как все грандиозное строение находилось на улице, то по окончании строительства в «кулисах» остались незакопанные, незакрытые ямы и траншеи. Убегая с площадки, заслуженная артистка России, бывшая солистка ансамбля танца имени М. С. Годенко Елена Васильева оступилась и провалилась в такую яму глубиной 2 м. Полтора месяца танцовщица лечила надрыв связок в голеностопном суставе, сопровождающийся сильнейшим отёком и многочисленными ушибами.

Планшет сцены практически «висел в воздухе» и не примыкал краями по периметру (оставались щели 3 см шириной). Во время танцевальных номеров исполнители собственным весом раскачивали планшет сцены из стороны в сторону. Грохот от ударов не заглушала даже музыка. У художественного руководителя и балетмейстера «Камерного балета Гестус» А. Л. Марченкова после большого jeté в момент приземления пальцы стопы попали в открытую щель. В следующую секунду щель под действием раскачивания захлопнулась. В результате – перелом большого пальца стопы. Китайские врачи отказались признать перелом и гипсовую повязку не наложили. Каждодневные выступления превратились в муку. Спустя год боли в стопе продолжали причинять беспокойство, не давая возможности полноценно заниматься любимым делом. К врачу повторно обратились уже в России. Рентгеновский снимок подтвердил перелом, но из-за отсутствия своевременного лечения перелом сросся неправильно: осколок кости прикрепился не в том месте, сустав пальца деформировался. Чтобы исправить сустав, нужна была операция.

Гримёрные комнаты располагались в подвальном помещении и были рассчитаны на всю труппу в 300 человек: просторные, оборудованные зеркалами, раковинами, кулерами с питьевой водой, но везде пол был покрыт кафельной плиткой (холодной и скользкой). Подобные условия не давали возможности разогреть тело перед спектаклем, а долгое пребывание на кафеле увеличивало шансы на развитие болезней суставов.

Со сцены в гримёрные комнаты вели два узких лестничных марша. Когда 100 человек одновременно пытались по ним быстро спуститься в темноте – происходящее было похоже на «ледовое побоище». Артисты поскальзывались, наступали на подолы костюмов и падали на кафель.

Исполнительский состав

Любому руководителю коллектива, репетитору, педагогу знакома проблема, связанная ***с исполнительскими дублями и вводом в хореографические номера, особенно если этот ввод экстренный.***

При болезни исполнителя или невозможности его участия в выступлении необходимо срочно сделать замену, что связано со спешкой, некачественной подготовкой и возможностью получения травмы, перегрузкой опорно-двигательного аппарата. Исполнитель, неожиданно получивший место в номере, начинает усиленно работать, чтобы оправдать доверие педагога.

Огромную сложность представляют замены в дуэтном танце. Дуэт в хореографии – это не просто станцованность двух персонажей. Это танец, наполненный смыслом и чувством. Это техническая слаженность, единый внутренний настрой, единый темп и ритм, единое понимание музыки, схожесть темпераментов и соотношение внешних данных (веса и роста). Замена одного из партнёров требует познания танцевальных особенностей нового партнёра за короткий срок, что создаёт опасность получения травмы. Асаф Мессерер отмечал: «… у каждой балерины есть свои особенности. У одной может быть тяжелее корпус, тогда её нужно держать чуть выше талии, так ей будет удобнее. Если, наоборот, корпус легче, а ноги тяжелее – чуть ниже. Тут миллион тонкостей, которые распознаются лишь на репетициях. Потом, одна танцовщица хорошо вращается в пируэтах, а другую надо “подтолкнуть”. Причём нужно знать, как это сделать. Ведь если она упадёт, скажут – завалил, сам же виноват!» [26, с. 33].

«В педагогической практике встречаются случаи, когда ученица боится простейших воздушных поддержек. Чувство страха в дуэтном танце недопустимо. Страх опасен ещё и тем, что он передаётся другим. Преподавателю надо принимать меры при первом его проявлении. Страх – психологический фактор, а поэтому с ним надо бороться внушением» [44, с. 13]. Надо убедить ученицу, что она сможет выполнить поддержку и партнёр её не уронит, если она сделает всё так, как требуется, а педагог обязательно подстрахует исполнителя. «Бывают случаи срыва поддержки, даже опасные, когда оба партнёра находятся в состоянии испуга и растерянности. При этом надо дей-

ствовать очень быстро: указать причину срыва, т. е. допущенные ошибки, немедленно заставить повторить поддержку и быть наготове, чтобы предупредить возможный срыв» [44, с. 13]. ***Необходимо категорически запретить учащимся самостоятельно, без присмотра преподавателя пробовать сложные поддержки.*** Как говорил великий Юрий Никулин: «Пока верхние делают трюки, нижние держат в руках их жизнь».

Екатерина Максимова вспоминает: «В 1975 году со мной случилась большая беда – моя самая тяжёлая профессиональная травма. Шла репетиция балета “Иван Грозный”. Мы с Володей Васильевым были во втором составе, первый состав – Юрий Владимиров и Наталья Бессмертнова. Хотя мы и числились вторым составом, но практически не репетировали: Григорович нами не занимался. В тот день репетиция проходила уже на сцене, но Бессмертнова почему-то отказалась – плохо себя почувствовала или устала, и Юрий Николаевич сказал мне: “Давай вставай ты!”. Я пыталась возразить: “Но я же не знаю…”. “Ничего, встань!”. Требовалось выполнить сложную поддержку, когда балерина оказывается перевёрнутой вверх ногами на высоко вытянутых руках партнёра: Владимиров меня поднял, а как выходить из такой поддержки я просто не знала. Он меня начал спускать – у меня ноги запрокинулись, и “выскочил позвонок”… тогда я ещё этого не знала, только чувствовала – больно, очень больно!» [23, с. 194 – 195]. Вердикт врачей – позвоночная грыжа. «Про свою профессию забудьте! Если вы отсюда выйдете хотя бы на костылях, и то будет чудо!»

Конечно, могут быть обстоятельства, стечение которых невозможно предусмотреть. «Например, был в школе на улице Росси случай с Вацлавом Нижинским, захотевшим похвастать перед мальчишками своим особым прыжком. Он сделал попытку с места перепрыгнуть через нотный пюпитр и при этом задел ногой за верх пюпитра. Пюпитр упал, и на него прямо солнечным сплетением упал Нижинский. Нижинский полгода пролежал в лазарете, и, значит, полгода практических занятий выпали из его творческой жизни…» – вспоминал Ф. Лопухов [22, с. 164].

Обобщая вышесказанное, можно выделить основные аспекты организации занятий и репетиций:

– выстраивать расписание занятий хореографическими дисциплинами с учётом каждодневной физической нагрузки;

– в процессе обучения подходить индивидуально к ученикам с учётом физиологического строения, физического развития и подготовленности каждого;

– развивать природные данные и способствовать их сохранению;

– планировать урок или репетицию, чередуя нагрузки с отдыхом;

– уменьшать нагрузку после выходного дня, первое занятие недели должно быть упрощено технически (меньше количество повторений движений или комбинаций, музыкальные темпы умеренные, не в полном объёме аллегро и т. д.);

– приучать к «разогреву» как обязательному элементу подготовки тела к уроку или выступлению;

– составляя уроки и планы репетиций, учитывать явления детренированности после каникул;

– составлять индивидуальный план урока для учащихся, у которых был длительный перерыв в работе по болезни (уменьшать нагрузку, начинать с партерной гимнастики, постепенно вводить исполнение движений на полупальцах, исполнение комбинаций в обратном направлении, аллегро и т. д.);

– выстраивать учебный план с учётом минимального разрыва между семестрами (творческие лагеря, гастрольные поездки и т. д.);

– заниматься тренажом во время гастрольных поездок;

– вести разъяснительную работу с учениками (о необходимости регулярных занятий, недопустимости пропусков), воспитывать у учеников сознательное, ответственное, бережное отношение к своему здоровью;

– учитывать возрастные особенности исполнителей: как юный возраст, так и зрелый. Если у вокалистов к 36 – 40 годам наблюдается улучшение в технике вокала, в силе звука и тембра голоса, в драме почти то же самое, то в балете возраст, годы – это бич классического танцовщика. С возрастом происходит деформация фигуры. У женщин-танцовщиц появляется дряблость шеи, рук, теряется форма ног, происходят изменения в корпусе, пропадает гибкость и слабеют пальцы ног. Мужчина-танцовщик теряет в первую очередь силу, дыхание, мышцы и связки утрачивают эластичность, они грубеют, пропадает та необходимая форма для танцовщика, исчезает та линия, которая так обязательна в классике.

Глава 10

ТРАВМА, ПРОИЗОШЕДШАЯ ВО ВРЕМЯ УРОКА, РЕПЕТИЦИИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

В спортивной практике контакт врача и тренера – неотъемлемая часть всей профилактической работы. Более 90 % случаев спортивного травматизма относительно легко устранимы, что зависит от знаний и энергии преподавателя, тренера и врача. В больших балетных труппах и хореографических училищах такой контакт между врачами и педагогами тоже есть. Существуют врачебно-балетные диспансеры, в штате которых состоят терапевт, травматолог-ортопед, физиолог, диетолог и т. д. Они контролируют состояние здоровья артистов балета и учащихся. Также существует практика дежурства врача за кулисами во время балетного спектакля, когда приходится решать задачу правильной диагностики повреждения сразу на месте, от чего зависит в последующем состояние здоровья танцовщика и завершение спектакля.

В книге М. С. Миловзоровой «Анатомия и физиология человека» приведён такой пример: «Ведущий танцовщик на спектакле “Щелкунчик” получил ожог спины паром во время эффекта костра. Дублёра не оказалось на спектакле, и врач после оказания помощи разрешил танцовщику продолжить спектакль. Для этого танцовщику ввели обезболивающее средство, смочили костюм в месте ожога спины новокаином со спиртом для обезболивающего действия, и солист успешно довёл спектакль до конца» [30, с. 178].

Марис Лиепа описывает комичный случай из своей практики. Когда на гастролях в Будапеште он танцевал спектакль «Корсар», то в заключительном акте во время боя на саблях ему рассекли железным клинком два пальца на руке. «По ходу спектакля ко мне на шею бросается спасённая Медора в своём белоснежном хитоне, а рука моя истекает кровью. И вот, пока Медора перед последним любовным адажио танцует короткую вариацию, я, встав на колено и следя за нею влюблёнными глазами, протягиваю в кулису окровавленную руку и с радостью чувствую, что пальцы обхватывают тугие витки бинта» [21, с. 51].

Каждый педагог должен знать, как оказать первую помощь, так как качество оказания первой помощи в значительной степени влия-

ет на последующее течение патологического процесса и скорость восстановления профессиональной формы. У танцовщиков общая трудоспособность восстанавливается значительно раньше профессиональной.

Итак, в вашем классе ученик получил травму. Ваши действия следующие:

1) при любом повреждении прежде всего необходимо обезболить повреждённое место и предупредить развитие гематомы, приложить холод (лёд, холодная вода, снег);

2) наложить фиксирующую бинтовую повязку, иногда необходима шина для фиксации места предполагаемого перелома;

3) пострадавшего доставить в травматологическое учреждение, где для подтверждения диагноза нужно обязательно сделать рентген;

4) обсудить с врачом вопрос об амбулаторном или стационарном лечении;

5) так как балетная форма теряется очень быстро, нужно проконсультироваться с врачом на предмет включения профессиональных движений в комплекс реабилитационных мероприятий с целью стимуляции местных репаративных процессов и создания положительного эмоционального настроя. Включение элементов классического танца в систему реабилитации на раннем этапе психологически стимулирует выздоровление танцовщика. Последнее обстоятельство – очень важный фактор полноценного восстановления балетной формы за короткий промежуток времени.

«Все повреждения с нарушением функции суставов, нарушением анатомической оси кости при переломах, полном разрыве сухожилий, связок, мышц, с отрывом заднего отростка таранной кости (“ахилл”) требуют специализированной помощи в стационаре. Другие, более лёгкие повреждения можно успешно лечить в амбулаторных условиях. Необходимо отметить, что артистам балета при необходимости проведения фиксации лучше накладывать гипсовые повязки, а не лонгеты, так как глухая гипсовая повязка с каблучком освобождает артиста балета от костылей и позволяет пользоваться тростью, и он сможет после острого периода посещать класс для занятий и по возможности проводить некоторые профессиональные движения», – констатирует И. А. Баднин [6, с. 179].

Фёдор Лопухов писал: «…перелом кости, кажущийся страшным для артистов балета, на деле менее опасен, чем повреждение связок и

мышц. Перелом срастается, а утолщение, образующееся на его месте, не влияет на качество исполнения. Моральная травма, вызванная переломом, забывается и всё входит в норму. А вот надрыв или – ещё хуже – разрыв “ахилла” гораздо страшней перелома кости. Ахиллесово сухожилие со временем срастается, но – увы! – уже для танцовщика неполноценно, как неполноценны и коленные суставы после удаления хрящевого мениска. И хоть врачи и говорят, что на месте среза мениска образуется на кости его так называемый эрзац, всё же танцовщик с вырезанным мениском теряет, как правило, ту высоту прыжка, которую он имел до операции. Количество вырезанного мениска прямо пропорционально части утерянного плие, без которого невозможен прыжок, от которого зависит элевация и баллон – это “застревание в воздухе”, создающее иллюзию парения, чем так славился Нижинский» [22, с. 164].

Полученная травма не должна стать препятствием к продолжению занятий. Не следует прекращать выполнение балетных движений во время болезни, если позволяет физическое состояние, нужно делать их, даже лёжа в постели. Иван Валерьянович Баднин в своей статье «Форму следует поддерживать постоянно» даёт такие рекомендации: «Одним из мощных факторов восстановления двигательной активности является лечебная гимнастика. Она проводится в виде изометрических напряжений мышц как здоровой, так и больной конечности (даже если она находится в гипсовой повязке). Напряжение мышц способствует улучшению в них кровообращения, а значит, улучшению питания тканей, быстрому их заживлению. Поднимание конечности (даже лёжа) способствует напряжению мышц и поддержанию необходимого их тонуса, в том числе и силы. Такое движение, как большой батман, является хорошим элементом в комплексе лечебной гимнастики» [5, с. 64].

Если двигаться возможности нет, то ***следует заниматься мысленно,*** например полностью вспоминать класс, концертный номер и т. д. Исследования физиологов показали, что ***аутотренировка*** оказывает благоприятное воздействие на тренируемые отделы организма.

В подтверждение этому приведём интересный пример, описанный А. В. Никифоровой. На последней репетиции перед выпускным экзаменом ученица Любовь Горшунова (впоследствии гордость новосибирской сцены, принёсшая славу нашей стране) получила серьёз-

ную травму – она сломала несколько костей стопы. Приговор медиков был категоричным: «О танцах не может быть и речи!» Но педагог по классическому танцу А. В. Никифорова отказалась с этим мириться, более того, она даже не хотела ждать, пока девочка встанет с постели. Никифорова применила приёмы аутогенной тренировки впервые в практике балетного педагога. И таким образом долгие месяцы прикованности к постели она включила в учебный процесс. Через год Горшунова успешно выпустилась из хореографического училища. На такой эксперимент Алису Васильевну подтолкнула статья пианистки Веры Лотар-Шевченко, которая, будучи репрессированной, в тюрьме с помощью каждодневных мысленных упражнений сохранила пианистическую технику настолько, что смогла после освобождения выступать с сольными концертами.

У людей, не связанных с профессиональной хореографией, всегда возникает вопрос – ради чего исполнители терпят муки? По словам Николая Радюша, «когда спектакль получается и ты сам чувствуешь, что станцевал как надо, на пределе возможностей, когда видишь счастливые улыбки в зале, – это ни с чем не сравнимое удовольствие. Домой летишь как на крыльях и думаешь: “А завтра сделаю еще больше пируэтов и прыгну еще выше, чем сегодня…” И так – каждый день» (СБ. Беларусь сегодня. 2007. 3 авг.).

Примерные задания для самостоятельных занятий

1. Составьте на принципах здоровьесберегающих технологий персональную (для себя) программу мероприятий, направленных на сохранение профессиональной работоспособности.
2. Проанализируйте на своем теле основные педагогические подходы к коррекции выворотности.
3. Проанализируйте на своем теле основные педагогические подходы к развитию шага.
4. Проанализируйте на своем теле основные педагогические подходы к коррекции отклонений в осанке.
5. Проанализируйте на своем теле основные педагогические подходы к развитию стопы.
6. Составьте рекомендации по проведению разогрева.
7. Прочитайте книгу А. В. Никифоровой «Советы педагога классического танца». Законспектируйте основные подходы к коррекции иксообразных ног.
8. Разработайте комплекс индивидуальных дополнительных упражнений, направленных на развитие профессиональных данных.
9. Составьте перечень разновидностей отклонений в осанке.
10. Изучите статью М. Б. Цыкунова «Самомассаж для артистов балета» (Советский балет. 1983. № 4. С. 60 – 62).
11. Изучите и проработайте основные приемы самомассажа нижних конечностей.
12. Проведите сравнительный анализ состояния мышц до самомассажа и после.
13. Покажите и расскажите, как развивать вестибулярный аппарат у детей младшего школьного возраста.
14. Перечислите, какие меры следует принимать при образовании поперечного плоскостопия.
15. Назовите действия, которые должен предпринять педагог для устранения «косых стоп».

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите организационно-технические причины травматизма (по И. А. Баднину).
2. Перечислите педагогические причины травматизма (по И. А. Баднину).
3. Перечислите медико-санитарные причины травматизма (по И. А. Баднину).
4. Назовите основные принципы построения урока.
5. Назовите основные принципы проведения репетиции.
6. Как вы понимаете принцип регулярности и непрерывности занятий и репетиционного процесса?
7. Перечислите основные аспекты организации занятий и репетиций.
8. В чем заключается профессиональная ответственность педагога за здоровье класса?
9. В чем состоит педагогический контроль правильного исполнения движений?
10. Почему необходимо контролировать вес тела исполнителей?
11. Сколько времени требуется на разогрев и как долго сохраняется эффект «разогретого тела»?
12. Через какой промежуток времени после полного прекращения занятий наступают явления детренированности?
13. В своей работе Д. Хавилер останавливается на двух рывках роста детей в период обучения в балетной школе. Расскажите, в каком возрасте это происходит и в чем заключаются особенности?
14. В чем заключается гигиеническое обеспечение профессиональной деятельности, учебного и репетиционного процессов?
15. Перечислите основные ошибки при постановке ног в позициях.
16. Перечислите основные ошибки при постановке рук в позициях.
17. Перечислите возможные причины зажимов тела и лица (гримас).
18. Расскажите, как нужно действовать, если произошла травма во время занятий или выступлений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогический аспект профилактики травматизма исполнителей в хореографической деятельности и методика обучения и воспитания квалифицированного специалиста – это обширные и, наверное, неисчерпаемые темы. Хореографическая педагогика не стоит на месте, она развивается и совершенствуется.

Хореографы – «штучный товар». Так как тело, темперамент, качества личности каждого исполнителя индивидуальны, то и палитра успехов и проблем в обучении и последующей карьере тоже у каждого своя. Отсюда в основе обучения профессии лежит индивидуальный подход: занятия в малых группах, а не в потоке, индивидуальные часы в учебных планах. Каждый педагог определяет подходы к освоению материала, учитывая уровень образования (школа, ссуз, вуз), возрастные особенности и предполагаемую профессиональную деятельность исполнителя.

В связи с длительным сроком обучения происходит ранняя профессионализация ребенка – в возрасте 8 – 10 лет. В частных компаниях, преследующих в основном только коммерческие цели, предлагается обучение детей балету с двух лет! Родители, не имеющие представления о специфике хореографической деятельности, не понимают, что для занятий балетом необходима «зрелость скелета» и общая физическая подготовка. Постановка стопы на пуанты раньше 11 лет недопустима. Балерина Элиза Абер пишет: «Я знаю девушек, которые начинали танцевать на пуантах в возрасте восьми лет, и спустя десять лет они страдают от стрессовых переломов, пороков развития костей и других травм…»[5].

Каждый год открываются новые частные детские студии, школы, различные общественные организации, в которых в той или иной мере занимаются с детьми хореографией. Очень часто их возглавляют люди без образования; возможно, они сами и «протанцевали» на «любительской сцене» с детства, но не имеют представления, как строится образовательный процесс, и не отдают себе отчета в том, что, занимаясь с детьми физическими нагрузками, непосредственно влияют на их здоровье.

---

[5] Когда ребенку безопасно становиться на пуанты? [Электронный ресурс]. URL: https://www.facebook.com/ellinaballetstudio/posts/2384569534957694 (дата обращения: 01.12.2019).

В России большое количество колледжей, университетов, в которых можно получить хореографическое образование, но учиться этой профессии на очной форме обучения – это невероятный труд. Многие выбирают заочную форму, не понимая, что это в первую очередь самообразование. Чтобы выучить тело, необходимы регулярные занятия с педагогом, который день за днем помогает ученику приобретать навыки и знания, оттачивать исполнительское мастерство.

Необходимость очного обучения связана с практикоориентированностью профессии, в которой движенческий объем огромен. Изучают следующие виды танца: классический, народно-сценический, русский, модерн-джаз, дуэтный, бальный, историко-бытовой. В одних предметах вся хореографическая терминология на французском языке, в других – на английском. Её нужно научиться правильно произносить и писать. Для успешного освоения важнейшей дисциплины «Искусство балетмейстера» требуется: владение всеми вышеперечисленными видами танца, умение мыслить хореографическими образами, музыкальность, знание законов режиссуры и драматургии в хореографии, широкий кругозор и многое другое, но в первую очередь нужна постоянная балетмейстерская практика.

В современных условиях предлагаются различные по форме образовательные услуги, в том числе и дистанционное образование. Например, Международная Академия Экспертизы и Оценки предлагает профессиональную переподготовку по программе «Педагог дополнительного образования (хореограф)»: ***дистанционно*** за ***5 месяцев*** можно стать дипломированным хореографом; ***для занятий и сдачи экзаменов нужен только компьютер и Интернет***. И это не единственный пример дискредитации хореографического образования.

К сожалению, практикующие педагоги-хореографы редко описывают опыт своей работы, но современные информационные ресурсы расширили возможности изучения разных точек зрения, апробации, оспаривания или утверждения авторских методик. Надеемся, что материал, изложенный в пособии, послужит для студентов стимулом к еще более глубокому познанию балетной педагогики и будет способствовать росту интереса к хитростям педагогического и исполнительского мастерства.

СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК

1. *Абызова Л. И.* Людмила Ковалёва, педагог-новатор, педагог-традиционист // Выдающиеся мастера и выпускники Петербургской школы балета, 1738 – 2008 : сб. ст. СПб. : Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой, 2010. Ч. 2. С. 193 – 202.
2. *Абызова Л. И.* Балеринский класс Наталии Михайловны Дудинской. Особенности педагогической методики Н. М. Дудинской в Ленинградском хореографическом училище // Вестник Академии Русского балета. 2013. № 29 (1). С. 89 – 102.
3. *Амиргамзаева О. А., Усова Ю. В.* Самые знаменитые мастера балета России. М. : Вече, 2003. 202 с.
4. *Баднин И. А.* Что надо знать о стопе? // Советский балет. 1984. № 2. С. 46 – 47.
5. *Баднин И. А*. Форму следует поддерживать постоянно // Балет. 1985. № 6. С. 64.
6. *Баднин И. А.* Охрана труда и здоровья артистов балета. М. : Медицина, 1987. 206 с.
7. *Баднин И. А.* Изменение стопы у артистов балета // Балет. 1988. № 2. С. 62 – 64.
8. *Барышников М. Н.* Из воспоминаний // Балет. 1998. Март – апрель. С. 12.
9. *Беляева-Челомбитько Г. В*. Балет : эпоха sovietica (1917 – 1991 гг.) : учеб. пособие. М. : Ун-т Натальи Нестеровой, 2005. 298 с.
10. *Блазис К.* Танцы вообще. Балетные знаменитости и национальные танцы. 2-е изд., испр. СПб. : Лань : Планета музыки, 2008. 352 с.
11. *Блок Л. Д.* Классический танец. История и современность. Л. : Искусство, 1987. 560 с.
12. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца. 9-е изд., стер. СПб. : Лань : Планета музыки, 2015. 192 с.
13. *Васильева Т. И.* Балетная осанка : метод. пособие. М. : Высш. шк. изящ. искусств Лтд., 1993. 48 с.
14. *Вечеслова Т. М.* Я – балерина. Л. : Искусство, 1964. 272 с.
15. *Головкина С. Н.* Уроки классического танца в старших классах. М. : Искусство, 1986. 261 с.

16. *Громов Ю. И., Звёздочкин В. А., Каплан С. С.* Мужской танец в петербургской балетной школе : Педагогическое наследие В. И. Пономарёва. СПб. : СПбГУП, 2004. 124 с.

17. *Зайфферт Д.* Педагогика и психология танца. Заметки хореографа : учеб. пособие / пер. с нем. В. Штакенберга. 2-е изд., стер. СПб. : Лань : Планета музыки, 2015. 128 с.

18. *Зубковская И. Б.* Слово о педагоге // Балет. 1998. Март – апрель. С. 46 – 48.

19. *Костровицкая В. С.* 100 уроков классического танца: с 1-го по 8-й класс. 3-е изд. СПб. : Лань : Планета музыки, 2009. 320 с.

20. *Кремшевская Г. Д.* А. Я. Ваганова. Л. : Искусство, 1981. 136 с.

21. *Лиепа М. Э.* Я хочу танцевать сто лет. М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005. 344 с.

22. *Лопухов Ф. В.* Хореографические откровенности. М. : Искусство, 1972. 216 с.

23. *Максимова Е. С.* Мадам «Нет». М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. 344 с.

24. *Марченков А. Л., Марченкова А. И.* Методика преподавания народно-сценического, современного, классического танца : учеб.-метод. пособие. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2016. 152 с.

25. *Матюшонок М. Т., Турик Г. Г., Крюкова А. А.* Физиология и гигиена детей и подростков. 2-е изд., перераб. Минск : Вышэйш. шк., 1980. 288 с.

26. *Мессерер А. М.* Танец. Мысль. Время. М. : Искусство, 1979. 175 с.

27. *Мессерер А. М.* Класс – всегда творческий процесс // Балет, XX век : сб. ст. М., 2011. С. 382 – 385.

28. *Мессерер А. М.* Уроки классического танца. СПб. : Лань, 2004. 400 с.

29. *Мессерер С.* Суламифь. Фрагменты воспоминаний. М. : Олимпия Пресс, 2005. 344 с.

30. *Миловзорова М. С.* Анатомия и физиология человека. М. : Медицина, 1972. 230 с.

31. *Никифорова А. В.* Советы педагога классического танца. СПб. : Искусство России, 2005. 96 с.

32. *Новер Ж.-Ж.* Письма о танце и балетах. 2-е изд., испр. СПб. : Лань : Планета музыки, 2007. 384 с.

33. *Обоймина Е., Татькова О.* Полёты любви. Балерины русской сцены. М. : ЭКСМО, 2007. 480 с.

34. Гуманистическая направленность штайнеровской педагогики / пер. с фин. А. Ойттинена. М. : ВЛАДОС, 1999. 176 с.

35. *Пестов П. А.* Уроки классического танца. 1-й курс : учеб.-метод. пособие. М. : Вся Россия, 1999. 428 с.

36. *Плахт Ю.* Чтобы урок всегда был плодотворным // Балет, XX век : сб. ст. М., 2011. С. 391 – 392.

37. *Плисецкая М. М.* Я, Майя Плисецкая… М. : Новости, 1994. 496 с.

38. *Попов П. А.* Искусство танца должно сопровождаться искусством врача // Балет. 2008. № 2. С. 46 – 47.

39. *Попов П. А.* Как идеально «настроить позвоночник»? // Балет. 2008. № 5. С. 38 – 39.

40. *Попов П. А.* Что такое балетная травма? // Балет. 2008. № 3. С. 36 – 37.

41. *Попов П. А.* Как избежать травмы ахилла // Балет. 2008. № 4. С. 38 – 39.

42. *Рейнеке Д.* Как укрепить стопу и лодыжку // Балет. 1989. № 3. С. 62 – 63.

43. *Рогов Е. И.* Эмоции и воля. М. : ВЛАДОС, 2001. 240 с.

44. *Серебренников Н. Н.* Поддержка в дуэтном танце : учебник. Л. : Искусство, 1985. 144 с.

45. *Силкин П. А.* Особенности профессиональных данных абитуриентов, поступающих в хореографические учебные заведения в современных условиях // Вестник Академии Русского балета. 2006. № 16. С. 81 – 100.

46. *Силкин П. А*. Рекомендации по проведению приёма детей в профессиональные хореографические учебные заведения для подготовки по направлению образования «Хореографическое искусство», образовательная программа «Артист балета». СПб. : Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой, 2010. 37 с.

47. *Силкин П. А.* Педагогические приёмы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца : метод. пособие. СПб. : Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой, 2011. 45 с.

48. *Соковикова Н. В.* Психология балета : учеб. пособие. Новосибирск, 2012. 330 с.

49. *Строцци Н.* Легко вспомнить. М. : ВАГРИУС, 2004. 238 с.

50. *Тарасов Н. И.* Классический танец. Школа мужского исполнительства. 4-е изд., стер. СПб. : Лань : Планета музыки, 2005. 512 с.

51. *Тарасов Н. И.* 95 уроков классического танца. М. ; СПб. : Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой : Рос. ин-т театр. искусства – ГИТИС, 2016. 464 с.

52. *Уланова Г. С.* Я не хотела танцевать. М. : Аст-пресс СКД, 2005. 280 с.

53. *Фокин М. М.* Против течения. Воспоминания балетмейстера. Л. : Искусство, 1981. 640 с.

54. *Хавилер Д. С.* Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М. : Новое слово, 2007. 112 с.

55. *Цыкунов М. Б.* Самомассаж для артистов балета // Советский балет. 1983. № 4. С. 60 – 62.

56. Классики хореографии / отв. ред. Е. Н. Чесноков. Л. ; М. : Искусство, 1937. 358 с.

57. *Шелест А. Я.* Когда я училась… // Вестник Академии Русского балета. 1993. № 2. С. 22 – 31.

58. *Эфрос А. В.* Репетиция – любовь моя. М. : Панас, 1993. 318 с.

59. Травма [Электронный ресурс] // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Травма (дата обращения: 01.12.2019).

60. Психологическая травма [Электронный ресурс] // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическая_травма (дата обращения: 01.12.2019).

61. Ульяна Лопаткина: «Я верю в то, что человек не умирает» [Электронный ресурс]. URL: https://www.pravmir.ru/ulyana-lopatkina-ya-veryu-v-to-chto-chelovek-ne-umiraet (дата обращения: 01.12.2019).

62. *Басова Н. В.* Педагогика и практическая психология [Электронный ресурс]. URL: http://nashaucheba.ru/v14880/басова_н.в._педагогика_и_практическая_психология?page=13 (дата обращения: 02.12.2019).

63. *Петрова Е.* Что едят балерины. Страшные истории [Электронный ресурс]. URL: https://www.kommersant.ru/doc/2289437 (дата обращения: 02.12.2019).

64. *Степаник И. А.* Актуальные проблемы медико-биологического сопровождения хореографии [Электронный ресурс]. URL: https://

cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-mediko-biologicheskogo-soprovozhdeniya-horeografii/viewer (дата обращения: 02.12.2019).

65. *Фадеев А.* «Русские танцовщики могут все!» [Электронный ресурс]. URL: http://www.yacobsonballet.ru/ru/andrian-fadeev-russkie-tancovshchiki-mogut-vse (дата обращения: 02.12.2019).

66. Звёзды балета: А. Овчаренко [Электронный ресурс]. URL: http://www.belcanto.ru/13041602.html (дата обращения: 02.12.2019).

67. Цискаридзе Н. В. [Электронный ресурс] : блог. URL: https://tsiskaridze.livejournal.com/225351.html (дата обращения: 02.12.2019).

68. *Богданова А.* «Медицина в пуантах» [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/topic-11665068_24813543 (дата обращения: 03.12.2019).

69. Перечень заболеваний, патологических состояний, особенностей развития и телосложения, препятствующих поступлению в хореографические училища [Электронный ресурс]. URL: http:// vaganovaacademy.ru/vaganva/priem/spo/protivopokazaniya%20k%20postupleniyu%20med.pdf (дата обращения: 03.12.2019).

70. *Диордица Л. В., Яковлев Б. П.* Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 49 – 53. URL: http://sportfiction.ru/articles/predmetno-refleksivnyy-analiz-pedagogicheskikh-umeniy-studentov-na-zanyatiyakh-po-fizicheskomu-vospitaniyu (дата обращения: 03.12.2019).

71. Норма веса учащихся Академии [Электронный ресурс]. URL: http://old.balletacademy.ru/www/upig-4.shtml (дата обращения: 03.12. 2019).

72. Передняя зубчатая мышца [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%B7%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0 (дата обращения: 03.12.2019).

73. Настроение [Электронный ресурс]. URL: http://pedagogic.ru/pedenc/item/f00/s01/e0001585/index.shtml (дата обращения: 04.12.2019).

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Абызова, Л. И.* Людмила Ковалёва, педагог-новатор, педагог-традиционист / Л. И. Абызова // Выдающиеся мастера и выпускники Петербургской школы балета, 1738 – 2008 : сб. ст. – СПб. : Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой, 2010. – Ч. 2. – С. 193 – 202.

2. *Абызова, Л. И.* Балеринский класс Наталии Михайловны Дудинской. Особенности педагогической методики Н. М. Дудинской в Ленинградском хореографическом училище / Л. И. Абызова ; Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой // Вестник Академии Русского балета. – 2013. – № 29 (1). – С. 89 – 102.

3. *Баднин, И. А.* Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / И. А. Баднин. З. С. Миронова. – М. : Медицина, 1976. – 319 с.

4. *Ваганова, А. Я.* Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – 9-е изд., стер. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2015. – 192 с. – ISBN 978-5-8114-0223-6.

5. *Васильева, Т. И.* Балетная осанка : метод. пособие / Т. И. Васильева. – М. : Высш. шк. изящ. искусств Лтд., 1993. – 48 с. – ISBN 5-86168-001-9.

6. *Громов, Ю. И.* Мужской танец в петербургской балетной школе : Педагогическое наследие В. И. Пономарёва / Ю. И. Громов, В. А. Звёздочкин, С. С. Каплан. – СПб. : СПбГУП, 2004. – 124 с. – ISBN 5-7621-0264-2.

7. *Зайфферт, Д.* Педагогика и психология танца. Заметки хореографа : учеб. пособие / Д. Зайфферт ; пер. с нем. В. Штакенберга. – 2-е изд., стер. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2015. – 128 с. – ISBN 978-5-8114-1425-3. – ISBN 978-5-91938-075-7.

8. *Лукьянова, Е. А.* Дыхание в хореографии : учеб. пособие / Е. А. Лукьянова. – М. : Искусство, 1979. – 184 с.

9. *Никифорова, А. В.* Советы педагога классического танца / А. В. Никифорова. – СПб. : Искусство России, 2005. – 96 с. – ISBN 5-98361-019-8.

10. *Попов, П. А.* Что такое балетная травма? / П. А. Попов // Балет. – 2008. – № 3. – С. 36 – 37.

11. *Соковикова, Н. В.* Психология балета : учеб. пособие / Н. В. Соковикова. – Новосибирск : Новосибир. издат. дом, 2012. – 330 с. – ISBN 978-5-4364-0004-4.

12. *Тарасов, Н. И.* Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань: Планета музыки, 2005. – 512 с. – ISBN 978-5-8114-0591-6.

ПРИЛОЖЕНИЕ

На протяжении пяти лет (2007 – 2013 гг.), являясь одним из представителей ВлГУ в Учебно-методическом объединении высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области хореографического искусства, автор имела возможность посещать уроки в Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой и наблюдать за работой ведущих педагогов. Некоторые из впечатлений были записаны.

Осень 2007 года

Стою у входа в святая святых – Академию Русского балета имени А. Я. Вагановой. Я первый раз здесь. Сбылась мечта хоть одним глазком посмотреть, как же всё устроено? Какие классы, какие раздевалки, какие они – эти дети и педагоги из такого далёкого и манящего «балетного мира»? Как они себя ведут, что говорят, во что одеты, как причёсаны? А что они едят? А может, вообще ничего? Когда-то журнал «Советский балет» опубликовал меню для учащихся хореографических училищ, всё в калориях и граммах – такая «тоскливая и безвкусная» таблица. Ловлю себя на мысли, что мой внутренний ажиотаж переходит границы всех приличий, но ничего не могу с собой поделать. Слишком долго всё то, что было связано со «священным» словосочетанием «хореографическое училище», оставалось недосягаемым для тех, кто его не заканчивал.

Учебное заведение закрытого типа… Сколько за этими стенами накопленных знаний и опыта, сколько учебных и методических пособий, наработок по вопросам организации хореографического образования! Какие педагоги, ученики! Лучшие из лучших! Какое счастье, что спустя столько времени эти заветные двери открылись для «простых смертных» – не «балетных» людей! Для тех, кто не имеет академического образования, но работает в области хореографии педагогами в ссузах и вузах, школах искусств, репетиторами и балетмейстерами в ансамблях, театрах, студиях. Теперь у всех есть возможность учиться и перенимать опыт.

Такой шаг со стороны Академии Русского балета способствует разрушению «забора» между танцем и балетом и росту профессионального уровня хореографии разных видов.

Долго стою на улице, не решаюсь войти. Хочется впитать «балетный воздух», запомнить всё до мелочей. Подъезжают машины – папы и мамы провожают на учёбу юных балерин (хрупкие, худенькие, с открытым лбом и пучком на затылке). А вот барышни постарше – провожают кавалеры, кто-то в восемь утра уже с цветами. Улыбаюсь, почему-то приятно. Как они выделяются на фоне «толпы» – изящные, грациозные, какие-то неземные, выразительные лица. Любуюсь. Вхожу.

– Здравствуйте! – приветливо улыбается охранник. – Вы куда? – спрашивает он.

– На семинар, – робко отвечаю я.

– Проходите, пожалуйста. Сначала в гардероб, потом на пятый этаж.

Документы не просят, списки не сверяют, приятно, когда тебя не считают ни вором, ни террористом. (Не подумайте, что это «разгильдяйство» и халатность со стороны персонала. Просто я так стараюсь: вытягиваю шею и выворотно шагаю). Дальше совершенно очаровательная женщина в гардеробе, всё подчёркнуто вежливо. Уже с порога хочется всему соответствовать. Достаю туфли, ведь это Академия балета, наверное, здесь все в танцевальной обуви. Около лифта мужчина с «балетной» осанкой, благородной сединой и цепким взглядом (забегая вперёд, скажу – это декан педагогического факультета Академии Русского балета Пётр Афанасьевич Силкин).

– Вам на пятый?

– Да, – отвечаю я. Открывается лифт. У меня шок. Лифт «истинно балетный» – размером с двухкамерный холодильник.

– Заходите скорей, у нас лифт скоростной! – смеётся Пётр Афанасьевич.

Пятый этаж. Первое, что вижу, – танцевальный зал. Идёт урок по классическому танцу, в классе царствует Борис Яковлевич Брегвадзе. Уже «середина». Прильнула к стеклу и не могу оторваться…

Весна 2012 года

Прошло почти пять лет, точнее, пролетело, как один день. Так быстро и иногда до неузнаваемости меняется всё вокруг! В сумасшедшем жизненном ритме растворяется, видоизменяется то, что до недавнего времени казалось незыблемым. Существует мнение, традиции – это то, что даёт человеку ощущение стабильности. Возможно, кто-то решит – слишком консервативное суждение, но так греет ду-

шу, когда всё как всегда – хорошо. Старинно, без изменений, балетная детвора воспитана в лучших правилах Академии и здоровается со всеми, даже незнакомыми взрослыми людьми. Со всех сторон раздается музыка, все причёсаны, в балетной одежде «валяются» на ковриках в рекреациях и коридорах в ожидании своего урока. «Вагановка» живет по строгому, годами выверенному распорядку, где всё подчинено главной цели: созданию идеального исполнителя.

Несколько дней подряд посещаю уроки по классическому танцу у различных педагогов. Впечатлений – масса, но самое неожиданно-ошарашивающее: какая же это бездна – классический танец! Бесконечная вариативность сочетаний движений, нюансов, ракурсов, позиций рук, поворотов головы, port de bras. Не голая техника, нет! Каждая комбинация, а внутри неё и каждое движение, имеет свою драматургию и образную окраску. Будущего артиста учат работать так, как будто в репетиционном зале всегда есть «возможный зритель». Как бы ни было сложно, надо уметь каждый день поддерживать в себе ощущение: то, что ты делаешь, есть самый прекрасный танец! Такая профессия, такая работа…

Наверное, без слепой веры в будущий триумф невозможно успешно пройти весь творческий путь. Уметь выглядеть так, как «прикажут», – ещё одна грань балетной специальности. Исполнительскую задачу сначала необходимо внушить себе, принять её, сродниться с каждым шагом на уровне мышечной памяти, а потом «рассказать телом и лицом» зрителю. На первых порах становления актёрской выразительности учащимся проще и понятнее сыграть Мальвину, Буратино, изобразить киску или собачку и т. д. А как в уроке классического танца наполнить образным содержанием и «сыграть» большой battement или мелкий виртуозный petit? Что делать с лицом?!

К концу второго дня моего пребывания в храме искусства процесс поглощает настолько, что создаётся иллюзорное представление – за этими стенами нет другой жизни! Балет и только балет! Весь мир у ног театра! Нет важнее дела, чем «выворотно подвернуть пятки», «открыть за уши колени», «не свалиться с пальцев» и т. д.

Удалось напроситься поприсутствовать на уроке у Щеглова Никиты Витальевича (7-й год обучения, юноши). Урок начинается в 9.20, иду пораньше, к девяти утра. Через открытую дверь вижу: шестеро молодых ребят, «навздёванные» до «бесформенности», греются

у балетной палки. Подозрительно тихо… Вхожу. На банкетке, вытянув перед собой и скрестив у щиколоток длинные ноги с явно выраженным подъемом, сидит педагог. Оказывается, чтобы подготовить молодых исполнителей к уроку, он начинает работать раньше времени и до прихода концертмейстера задает комбинации под счёт. Вот пример педагогической ответственности за исполнительскую дисциплину, здоровье класса и конечный результат. Из уст педагога урок звучит на трёх языках – русском, французском и английском, что придает всему происходящему особый шарм (в классе на стажировке иностранцы).

Интеллигентная, обстоятельно-сдержанная манера ведения урока. В личном показе и требованиях к исполнительскому стилю учеников – благородство и внутреннее достоинство. В построении урока видна взаимосвязь всего происходящего. Нет ничего случайного. Каждую комбинацию педагог «нанизывает, как бусы на нитку», в строгой последовательности, логично, удобно, оправданно. Красивые связки, но никакого жеманства. Всё мужественно, сильно, энергично. Царственный поворот головы, «дышащие руки», летящие позы. Малейшая неточность воспитанников вызывает неподдельное расстройство педагога, за которым следует «праведный гнев». Взывая к молодому сознанию, Никита Витальевич Щеглов срывается со стула. На пол летит сдёрнутая с плеча белоснежная олимпийка. Стремительные шаги на середину класса, «без подходов» идеальная V позиция, взрывной tour en l’air, мягкое, точное приземление. «Вот так!» Безукоризненный показ! Поражает глубокое знание устройства балетного тела и сознания. Очень конкретные, точечные замечания. От подробностей, на которые разбирается танцевальное движение через призму физиологического строения, возникает ощущение, что находишься в анатомической лаборатории, где идёт неустанная работа над усовершенствованием природных данных.

11.10 того же дня. Иду на урок к профессору с мировым именем, заслуженному деятелю искусств, педагогу, воспитавшему множество учениц, в том числе и Диану Вишнёву, – Ковалёвой Людмиле Валентиновне. «Творческая судьба Вишнёвой – самый впечатляющий результат педагогической методики Ковалёвой, но далеко не единственный» [1, с. 197]. Сухонькая, изящная, как японская статуэтка, женщина с гордо посаженной головой, уверенной лёгкой походкой,

острым глазом и тонкой педагогической интуицией, о которой ходят легенды. Эта встреча для меня особенная. Пять лет назад я стояла в дверях её класса, восхищалась красотой танцевальных вариаций, талантом педагога и к своему стыду не знала, чей же это класс. Вдруг она неожиданно повернулась ко мне и резко спросила:

– Ты кто?

Я растерялась и выпалила:

– Можно «посидеть» на уроке?

Людмила Валентиновна коротко ответила:

– Заходи!

Она репетировала. Юная балерина не могла исполнить сценический бег по диагонали так, как просила Ковалёва.

– Таня! Если сегодня в театре ты будешь бежать так же, то на углу на рампе остановись и посмотри, пожалуйста, в зал! Если меня там уже нет, значит, я сгорела от стыда!

По прошествии лет опять отмечаю, как необычно, нестандартно выстроен экзерсис у станка: привычная последовательность движений перемежается большим количеством développé и grand battements jeté. Это метод Л. В. Ковалёвой, развивающий свободу и подвижность ноги[6].

Закончился экзерсис у станка, перешли на середину. Эта часть урока очень красивая, женственная и вместе с тем технически насыщенная. Следом allegro – объёмное, витиеватое, но все комбинации «читаются» и хорошо «смотрятся».

Людмила Валентиновна Ковалёва – педагог, обладающий редким даром, она диагност: умеет разглядеть потенциал в учениках, видит дефекты исполнения, точно объясняет причину ошибки и пути её исправления.

«Опорная нога должна находиться посередине тела, не сбоку, а у тебя как будто третья нога есть, и ты на неё всё время рассчитываешь! Распредели центр тяжести так, чтобы вертикальная ось прошла

---

[6]В 1983 г. она начала преподавать классический танец в Ленинградском хореографическом училище. «Мне повезло, – говорит Ковалёва. – Я получила младший класс, предназначенный к расформированию. Обычный урок не подходил. И я была вынуждена искать свой путь. Например, чтобы дети не были зажаты, я где-то в середине урока задавала им кидать батманы. Это не только развивает, но и раскрепощает тело, позволяет почувствовать свободу движения ноги. Я это поняла интуитивно, а недавно в одной из западных школ увидела такой же приём. Я не отходила от методики, но принцип урока другой...» [1, с. 195].

ровно между двумя бёдрами», – наставляла ученицу Людмила Валентиновна. Девчонки все такие разные и ростом, и фигурами, а класс единый, и вместе с тем каждая воспитанница – индивидуальность.

– Ну, что ты с ног назад падаешь? Свод стопы и большой палец поставь на пол!

Людмила Валентиновна встала лицом к зеркалу, смотрит сквозь отражение, задумалась. К своим ногам примеряет огрех ученицы. Пробует постановку стопы и рассуждает вслух:

– Ну, как такое возможно?! Слушай, а скажи мне, пожалуйста, учили тебя в младших классах стоять на мизинцах? Учили?

Девчонки притихли.

– Да, чтобы не было завалов на большие пальцы, – ответила ученица.

– Эх! Ты была очень исполнительной девочкой, а я теперь никак тебя на ноги не поставлю. Ну, да ничего, справимся.

Артистический народ – темпераментный! И ни среди педагогов, ни в числе учащихся, как правило, нет исключений. Это обусловлено требованиями профессии. Подвижная психика – одна из черт, необходимых для занятий искусством. Но с этой эмоциональной особенностью не просто справиться, особенно в учебном процессе. В «штайнеровской» педагогике есть утверждение, что темперамент нужно воспитывать, как лошадь под седока, чтобы он в самый неподходящий момент «не выкинул вас из седла». Людмила Ковалёва – мудрый воспитатель. Она учит своих девчонок: «Не надо мне показывать свое отношение: “Я сама знаю!” Я могу и не делать замечаний! А если хочешь заниматься, приструни себя! Спрячь свое настроение!»

9.20 утра следующего дня. Первая пара у Забалканской Елены Георгиевны (7-й класс, девушки). Урок в процессе сборки к экзамену. Практически всё готово. Идёт работа над нюансами. Музыкальный урок, талантливый. Изящно, устойчиво, «железные спины», цепкие пальцы стоп. Просто фантастически красивое adagio, невозможно оторвать глаз, но преподаватель не останавливается на достигнутом: «Мало головы! И лицо живей! Светик, ты “Светлана Грустная”! Нельзя так. Следи за лицом. Оно должно быть одухотворённым. Но при всех эмоциях, девчонки, рисунок и темп комбинации надо держать!» Урок сложный, но класс уверенно, без видимых сложностей справляется. Равноценно хорошо владеют и правой, и левой стороной.

Каскады вращений, большое количество нюансов, связанных с положением головы и рук, работой корпуса.

Елена Георгиевна – милая, обаятельная, очень человечная по отношению к классу. Наблюдая со стороны за её спокойной манерой ведения урока, я задалась вопросом: как же удаётся достичь таких результатов? Ответ не заставил долго ждать. Класс исполняет pirouette en dehors с dégagé в продвижении по диагонали. «Открывая руки во вторую позицию, стелить кистями вниз, ногу не задирать, держать два бедра ровно», – поправляет Забалканская. «Пятки вперёд! Вы слышите? Работайте пятками вперёд! Стоп!» – в голосе педагога беспокойство и профессиональная досада. «Tours на пальцах в первый arabesques может никогда в жизни вам и не пригодиться. Ох, дай бог, чтобы хоть одной из вас пришлось пользоваться такой техникой! А вот выворотные пятки пригодятся всем – по ним будут судить о вашем профессионализме. Ещё раз!»

15.45 – урок дуэтно-классического танца в выпускном классе, ведёт профессор Вадим Сергеевич Десницкий. Большой светлый репетиционный зал. На двух стенах огромные зеркала, высокие потолки, чувствуется простор и воздух. Кругом творческий беспорядок: на полу и стульях пачки, балетные туфли. К началу урока готовятся девушки. Надеть пуанты – целый ритуал. Кто-то мочит задники, натирает пятки волшебным порошком (канифоль), дышит в ту́флю, обматывает пальцы стопы или надевает специальные чехольчики, чтобы уберечься от травм (удивительно, сколько различных приспособлений носит с собой балетная детвора). В класс энергично входит педагог, глаза лучатся:

– О, балерины, привет! Девчонки, куда мужиков дели? Или они что, всё готовятся и украшаются перед встречей с вами?

Барышни хихикают.

– Так, Олечка! Попробуй-ка мне сегодня в дуэте встать на пальчик, дальше ouverte назад…

– Вадим Сергеевич! – обеспокоенно перебивает девушка, – я всё сделаю, только у меня партнёр заболел, он меня поднять не сможет…

– Что?! – повышая голос, картинно возмущается Десницкий. В сторонке, опустив голову, стоит статный молодой человек.

– Слушай, может, ты с ней местами поменяться хочешь? – тонко поддел юношу профессор.

С шутками, игриво и явно в хорошем расположении духа в аудиторию вваливается мужская половина курса.

Вадим Сергеевич окинул взглядом танцевальный зал:

– Так, класс в сборе. Балерины, наденем пачки! – командует Десницкий, и зал как-то сразу преображается. Перед вами не мальчишки и девчонки, перед вами молодая балетная труппа.

– Танцовщики! – призывно восклицает педагог. – Реверанс гостям!!!

Вздрогнули белые пачки, лица осветились улыбками, блеснули атласом пуанты, вступил рояль…

– Раймонда! – с эмоциональным окрасом, торжественно и гордо, как на балу, объявляет Вадим Сергеевич. И дальше полтора часа пролетают мгновенно. Одна группа исполнителей сменяет другую. Проникновенные дуэты, ажурные вариации, блистательные коды. Звучат Шопен, Глинка, Чайковский. Педагог знает все партии наизусть, по ходу суфлирует, подсказывает хореографический текст. Юморит, подшучивает над юными исполнителями, но не стоит обольщаться. За внешней лёгкостью кроется сосредоточенная, серьёзная работа. Он пристально следит за каждым шагом воспитанников, не выпуская класс ни на секунду из поля зрения. Поражает хватка и масштабность, умение видеть сразу всех. Оставшихся без педагогического внимания, забытых учеников в этом классе нет. Молодёжи нравится, работают с настроением, эмоционально легко. На лицах удовольствие от самого процесса.

В любой профессии есть свой профессиональный сленг. У балетных он особенный, порой не очень красиво звучащий, но точно описывающий суть того, что нужно сделать. Преподаватели танцевального искусства говорят образным языком, понятным хореографам: «не заваливайся на большой палец, выпрями колени, ягодицы вовнутрь, не зажимай шею, корпус над ногами, локти не висят, положение ноги под икрой, над завязочкой» и т. д. Объяснить ученику смысл движения можно по-разному. Каждый педагог находит свои фразы. «Собираю» выражения и словосочетания на эту тему. В этот раз: «проглоти желудок», «съешь живот». При условии, что есть в этом учреждении и так не очень разрешают, звучит как каламбур.

***

Продолжая больную тему питания.

В столовой стою в очереди в кассу. Впереди меня девочки (выглядят младше своего возраста – лет на восемь) обсуждают, что и как не получилось на уроке классического танца.

В рассуждениях будущих Улановых, Павловых, Плисецких такое расстройство, просто горе-горькое, от того, что пока не всё идеально!

«Детский город». Крохотные девчушки. Утром наблюдала, как их «гуськом» привели из интерната с рюкзаками за плечами и мешками униформы в руках. Разговоры о Большом балете не мешают пожирать глазами богатства в буфетной витрине – обилие булок, шоколадок, пирожных. Так странно… Возникает вопрос: а как же уберечься от такого соблазна? Старшие держатся. Малышки скупают всю мучную и сладкую продукцию…

За последние 20 лет благодаря средствам массовой информации, художественным и публицистическим передачам приоткрылась завеса тайны о том, как же взращивают будущих артистов балета. Многое неоднозначно, о многом спорят, что-то из наработанных методов и приёмов педагогической практики осуждают.

Разные этапы обучения связаны с особенностями возрастной психологии, социальной адаптацией, определённой изолированностью от внешнего мира, отсутствием рядом родителей, физической болью, эмоциональными состояниями. Вырастить из 10 – 11-летнего ребёнка увлечённого своей профессией компетентного специалиста – не лёгкий труд. И сколько бы ни было мнений на предмет «балетной педагогики», одно остаётся очевидным – это искусство для безгранично преданных своему делу людей. А для тех, кто достигнет вершин исполнительской техники и познания нелёгкой, но безумно красивой профессии – артист балета, все беды и лишения, связанные с процессом становления на артистический путь, пусть останутся позади!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1. Профессиональная ответственность педагога за здоровье класса 8

Глава 2. Основные подходы к педагогическому контролю правильного исполнения движений 23

Глава 3. Своевременная коррекция физиологических особенностей строения опорно-двигательного аппарата и формы мышц исполнителей 30

Глава 4. Соответствие нагрузки физическому развитию, анатомическому строению и подготовленности исполнителей 59

Глава 5. Психолого-педагогическая обусловленность исполнительской деятельности 68

Глава 6. Подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам 72

Глава 7. Планирование урока. Его методическая целостность 77

Глава 8. Гигиеническое обеспечение профессиональной деятельности, учебного и репетиционного процессов 86

Глава 9. Вопросы безопасности проведения репетиций и концертных выступлений 90

Глава 10. Травма, произошедшая во время урока, репетиции. Рекомендации по оказанию первой помощи 104

Примерные задания для самостоятельных занятий 108

Вопросы для самоконтроля 109

Заключение 110

Список библиографических ссылок 112

Рекомендательный библиографический список 117

Приложение 118

Учебное издание

МАРЧЕНКОВА Анна Ивановна

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ
В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Учебно-методическое пособие

Редактор Т. В. Евстюничева
Технический редактор С. Ш. Абдуллаева, Н. В. Пустовойтова
Корректор О. В. Балашова
Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой, А. Н. Герасина
Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 23.12.19.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 7,44. Тираж 50 экз.
Заказ
Издательство
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.