

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. Л. МАРЧЕНКОВ А. И. МАРЧЕНКОВА

ХОРЕОГРАФИЯ В СПОРТЕ

Учебное пособие



Владимир 2020

УДК 793.3:796
ББК 85.325+75.7
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

Марченков, А. Л. Хореография в спорте : учеб. пособие /
М30 А. Л. Марченков, А. И. Марченкова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г.
и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2020. – 132 с.
ISBN 978-5-9984-1179-3

Рассмотрен учебный материал, составляющий профессиональный хореографический минимум знаний, необходимый педагогу-хореографу, работающему в спорте. Предпринята попытка разделить деятельность данного специалиста на две основные трудовые функции: педагогическую и постановочную. Дан большой объем дидактического материала в виде словарей основных терминов, программного минимума движений и тестов.

Предназначено для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» с профилем подготовки в области хореографической деятельности, 52.03.01 «Хореографическое искусство».

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Ил. 63. Библиогр.: 23 назв.

УДК 793.3:796
ББК 85.325+75.7

ISBN 978-5-9984-1179-3

© ВлГУ, 2020

ВВЕДЕНИЕ

«Жизнь вносит все новые и новые приметы времени в хореографическое искусство. Спорт – одна из этих примет. Веяния, влияние, проникновение, обогащение – ступени контактов искусства танца со спортом. Искусство хореографии преломляет и претворяет спортивное качество движений человеческого тела ради обогащения своей танцевальной пластики. Многие спортивные (трюковые) элементы органично вошли в выразительный язык хореографического искусства. В свою очередь, хореография оказала заметное влияние на такие виды спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика и многие другие» [2, с. 144 – 145].

Влияние хореографии на спорт и спорта на хореографию – процесс, имеющий многовековую историю. Взаимопроникновение этих двух видов деятельности не случайно, так как процесс их интеграции берет свое начало еще в далеких древних цивилизациях. Но наиболее яркий и мощный толчок в развитии этого процесса произошел в прошлом столетии, к концу которого танцевальное искусство все больше и больше заимствовало спортивные элементы, а многие виды спорта сделали своей неотъемлемой частью такие критерии, как артистизм и танцевальность.

Вопрос подготовки педагогов-хореографов, работающих в спорте, крайне актуален в наши дни. Ничто не стоит на месте, и многие виды спорта (синхронное плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, акробатика, танцевальные виды спорта) все больше повышают планку требований не только к техническому исполнению, но и к музыкальности и пластичности спортсменов.

Подготовка специалиста-хореографа, работающего в спорте, – это процесс долгий и сложный, требующий освоения многих хореографических дисциплин, таких как классический танец, народно-

сценический танец, современный танец, основы искусства балетмейстера, основы актерского мастерства в хореографии и др.

Деятельность педагога-хореографа в спорте заключается в решении двух основных задач. Первая задача – педагогическая – состоит в развитии танцевальных умений и навыков у спортсменов: ритмичности, музыкальности, пластичности, умения координировать движения и выполнять технически сложные элементы, связанные с прыжками и вращениями. Вторая задача педагога-хореографа – принимать активное участие в создании спортивных композиций (обязательных и показательных выступлений), используя свои знания в построении хореографической композиции в соответствии с музыкальной драматургией и умения создавать хореографические образы.

В данном пособии изложен хореографический профессиональный минимум, необходимый специалисту-хореографу, работающему в спорте, для решения вышеперечисленных задач. В приложении приведен комплекс упражнений партерного класса Б. Князева.

Глава 1

ЗНАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ХОРЕОГРАФУ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

1.1. Основы классического танца

Педагог-хореограф, работающий со спортсменами, должен знать правила исполнения программных движений классического танца, владеть понятийным аппаратом и грамотным, выразительным показом, уметь создавать танцевальные учебные композиции: от простых танцевальных комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм (вариационного, этюдного характеров). Специалисту необходимо разбираться в основах анатомии и физиологии применительно к хореографической деятельности, правильно соотносить профессиональные требования, предъявляемые к исполнителю, с возможностями его опорно-двигательной системы.

Исполнитель должен обладать большим *спектром функциональных профессиональных качеств*, одно из которых – пропорционально сложенное тело. Пропорция – основной аспект гармонии в классическом танце. Приветствуются удлиненные конечности (руки и ноги), длинная шея с красиво посаженной головой, красивые черты лица и выразительный взгляд – все это считается одним из средств эмоциональности и образности в танце.

Красивая осанка несет как физиологические и эстетические функции, так и технические: положение позвоночника влияет на правильность исполнения движений. От того, как сформирован профессиональный апломб, зависит качество танца. В переводе с французского *aplomb* в буквальном смысле означает «отвесно», «прямо», «вертикально», «равновесие». В хореографии это искусное удерживание равновесия танцующими во время пируэтов, поднимания на носки, сальто-мортале и т. п. Известный французский балетмейстер

Жан-Этьен Дэспро (Jean-Étienne Despréaux) в 1806 г. определил апломб как специфический вид динамического равновесия, имеющего основополагающее значение для всех позиций и движений в классическом балете [15].

Обязательно наличие выворотности, которую подразделяют на активную, пассивную и общую. Выворотное положение ноги зависит от строения таза – глубины и направленности отверстий вертлужных впадин; подвижности ноги в тазобедренном суставе – величины вращения ноги вокруг ее продольной оси; особенности супинаторной подвижности голени в коленном суставе; степени развития мышц, вращающих бедро наружу (супинаторов), и степени расслабления и эластичности мышц противоположного действия, т. е. поворачивающих бедро внутрь (пронаторов).

Для овладения техникой и пластикой классического танца тело исполнителя должно быть гибким. Мягкость и гибкость ног, красивый подъем стопы, длинный ахилл, большой и легкий танцевальный шаг способствуют актерской выразительности. На величину шага влияют: шаг в сторону – степень выворотности бедра в суставе и отсутствие сопротивления приводящих мышц бедра; шаг вперед – степень подвижности позвоночного столба и эластичности задней группы мышц бедра; шаг назад – степень эластичности подвздошно-бедренной мышцы.

Прыжок и вращение, устойчивость, координация – основные составляющие исполнительской техники классического танца.

Структура урока классического танца состоит из четырех частей: экзерсис у станка (у палки), экзерсис на середине зала, allegro, экзерсис на пальцах в женском классе. Методика построения урока: экзерсис у палки подготавливает к экзерсису на середине, оба экзерсиса – к исполнению прыжков (allegro). Распределение времени между частями урока происходит с учетом класса (года) обучения. Общая временная продолжительность – 1 час 30 минут. Обязательна индивидуальная разминка перед уроком. Она влияет на качество исполнения движений, способствует профилактике травматизма и не входит непосредственно в сам урок.

В основе понятийного аппарата классического танца – названия движений и их элементов на французском языке. Необходимо научиться читать и писать термины на французском языке. Для успешного обучения нужно понимать пространственное расположе-

ние танцевального зала (точки зала; положения en face, épaulement croisée et effacée; линии продвижения – прямые, диагональные, округленные; правая и левая сторона по отношению к зрителю; нижний и верхний углы).

Последовательность изучения основных элементов классического танца следующая: название, перевод, его предназначение; исходное положение, музыкальный размер, количество долей тактов; этапы изучения; конечная форма исполнения; возможные ошибки; сочетание с другими движениями.

Методические принципы изучения программного материала заключаются в следующем. Все движения, предусмотренные программой первого полугодия, изучаются лицом к станку, по мере усвоения – боком к станку, держась одной рукой, с дальнейшим переносом на середину зала. Первоначально движения осваиваются в сторону, позднее – вперед и назад. Динамика развития такова: en face, croisée, effacée, на plié, relevé, en tournant, носком на полу, на высоту 45, 90° и т. д.

Упражнения выполняются с правой и левой ноги (и обязательно в обратном направлении). Движения начинаются в исходном положении и заканчиваются им. Повороты для исполнения с другой ноги выполняются лицом к станку («через станок») в целях воспитания единой дисциплины в классе.

Методическая целостность урока заключается в последовательности, системности, насыщенности, темпоритме и влияет на качество исполнения движений. Русская школа классического танца базируется на педагогическом методе А. Я. Вагановой: воспитание осмысленности и выразительности движений танцовщика; развитие координации и органической взаимосвязи движений отдельных частей тела; «железная» ось при постановке корпуса во взаимосвязи с активной ролью рук в танце; обучение танцу всем телом, расширение диапазона выразительности. Основные педагогические принципы при обучении классическому танцу: от простого к сложному, от схематической формы pas до выразительного танца. Последовательность изучения движений составляет основу урока классического танца. Важное значение имеет принцип повтора как доминирующий фактор качества усвоения учебного материала.

Первое, с чего начинается обучение, – это постановка корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине зала. Руки

рассматриваются как средство выразительности и технический элемент исполнительского искусства. Вводятся понятия «ведущая рука», «подхват», «форс». Функции кистей рук – *allonge*, *arrondie* (аллонже, аронди). Начинается формирование балетной осанки. Изучаются понятия «апломб», «вертикальная ось», положение корпуса «над ногами» и зависимость устойчивости от положения центра тяжести и площади опоры. В каждом движении конкретизируется положение головы (поворот, наклон, откинуть назад и др.). Объясняется понятие «точка» для вращения. Происходит постановка вращения на середине зала, отрабатывается устойчивость у станка. Изучение вращения начинается с полуповоротов и поворотов на двух ногах – начальный, основной элементы, *tours chaînés*.

Развитие координации движений, устойчивости, пластичности рук, подвижности шеи, плечевого пояса, укрепление стопы и голеностопа на начальных стадиях изучения предмета «Классический танец» происходит посредством введения в урок дополнительных вспомогательных упражнений на середине зала. В этих упражнениях может идти одновременная работа различных изолированных и совмещенных центров. Это может быть работа верхних конечностей, головы, шеи, плечевого пояса одновременно с *demi-plié*, *relevé*, *temps sauté*, *temps levé*, трамплинными прыжками и т. д.

Вводятся различные упражнения для развития вестибулярного аппарата, комбинации на взаимодействие в паре, в группе из трех, пяти или шести человек и на приобретение навыка быстрой ориентации и передвижения в пространстве, построенные на простых танцевальных шагах. Например:

– галоп (с разными ритмическими основами на $1/4$ и $1/8$ доли такта) с перемещением по диагонали (из т. 4 в т. 8, из т. 6 в т. 2), по кругу, по прямой линии (из т. 3 в т. 7 и из т. 5 в т. 1);

– полька с продвижением вперед, назад, по прямой линии и по кругу, в повороте на $1/2$;

– *pas valse* без поворота и в повороте на $1/2$ с использованием всех точек и возможных направлений движения в танцевальном зале;

– шаг-*tombé* (с ногой, открытой вперед, в сторону, назад);

– основной шаг танца полонез вперед, назад, в повороте на $1/4$ круга;

– сценический бег и др.

На начальном этапе обучения стоит уделить больше внимания игровым и танцевальным элементам в уроке, способствующим снятию эмоциональных и мышечных зажимов, раскрытию индивидуальности, формированию умения передать характер самого движения и музыки.

Широко используются танцевальные шаги в качестве связующих движений в различных комбинированных упражнениях или подходах при изучении более сложных элементов учебной программы (*pas tombé, pas couré, pas de bourrée* и др.).

Эстетика классического танца проявляется в позах классического танца. **Формы поз** – малые, средние, большие. **Виды поз** – *croisée, effacée, écartée, attitude, tire-bouchon, arabesques I, II, III, IV*. Необходимо освоить позы классического танца как самостоятельные положения, а в дальнейшем исполнять элементы классического танца в заданной позе. Далее включают позы классического танца у станка и на середине зала. Затем изучают простейшее *adagio* с последующим усложнением координации, сочетая движения с различными формами *port de bras* и работой корпуса и рук, поворотами и наклонами головы. Одним из примеров простого *adagio* могут служить различные формы *temps lié*.

Виды и формы port de bras. Изучение *port de bras* начинают с перегибов корпуса назад и в сторону (лицом и боком к станку в I, II, V позициях стоя на опорной ноге с рабочей ногой, вытянутой на носок в сторону, вперед, назад).

Далее изучают: I, II, III *port de bras* на середине зала и у станка; у станка I и III *port de bras* стоя в I, II, V позициях на всей стопе и на полупальцах, с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; III *port de bras* с *demi-plié* на опорной ноге, с *plié* (растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги.

Разновидности *port de bras* следующие: с ногой, поднятой вперед, назад, в сторону на 45° стоя на всей стопе и на полупальцах; с ногой, поднятой *passé*, стоя на всей стопе и на полупальцах; наклон и подъем корпуса в I *arabesque*.

Раздел allegro, его составные части, количество учебных примеров в уроке. Техника исполнения прыжков следующая: толчок, взлет, приземление (завершение). Мягкое приземление после прыжка в *demi-plié* и толчок всей стопой от пола – обязательное условие исполнительской техники. На качество и высоту прыжка влияет индивидуальное строение ахилла. Подготовительный этап к изучению

прыжков в классическом танце состоит в введении в урок упражнений на развитие координации и навыков владения пространством во время исполнения прыжков, усвоении толчка одной и двумя ногами.

Классификация прыжков следующая: формы малые, средние, большие; группы – с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на две, с одной ноги на другую; на одной ноге; виды – pas assemblé, pas jeté, sissonne simple и т. д.

Последовательность изучения прыжков следующая: проучивают маленькие прыжки с двух ног на две: temps levé sauté, échappé по II позиции, changement de pied, assemblé в сторону; прыжок с двух ног на одну (sissonne simple) изучается после освоения battement fondu на середине зала; затем изучают прыжки с одной ноги на другую: pas glissade в сторону, pas jeté с открыванием ноги в сторону, petit pas chassée, sissonne fermée; после осваивают прыжки на одной ноге (temps levé).

Нужно обратить внимание на работу рук во время исполнения прыжков: рефлексивно не дергаются, четко исполняют функцию «подхвата» тела в воздухе, помогают при взлете и приземлении.

По мере усвоения маленьких прыжков происходит практическое разделение прыжков по формам (малые, средние, большие) и **вводятся понятия баллона и элевации**. По определению А. Я. Вагановой, элевация состоит из двух элементов: собственно элевации (высокого прыжка) и баллона (способности танцовщика удерживать в воздухе позу, задерживаясь и как бы зависая в полете во время выполнения прыжка). Другая составная часть элевации – способность мягко и эластично отталкиваться от пола перед прыжком и так же приземляться, без дерганого plié [16].

Освоение **техники связи** изучаемых прыжков требует отдельного внимания. Если на начальном этапе каждый прыжок изучается отдельно, с паузами, при этом после каждого demi-plié ученики вытягивают колени, то в дальнейшем в одном учебном примере комбинируется несколько видов прыжков. Нужно научить учеников использовать приземление после одного прыжка для толчка следующего прыжка (исполнять в один темп одно demi-plié, используя силу инерции собственного тела как дополнительный «трамплин» для взлета).

Следующий этап в освоении прыжков – **выработка силы, выносливости, волевой стойкости** исполнителей посредством увеличения количества учебных примеров комбинаций: не менее трех при-

меров на каждую форму с обязательной проработкой с другой ноги и исполнением в обратном направлении.

Изучение раздела заносок стоит начать с разделения прыжков с заносками на три подгруппы: pas battu – прыжковые pas, исполняемые с заноской; entrechats; brisé. Все entrechats имеют количественные показатели (числовые обозначения), четные исполняются с приземлением на две ноги, а нечетные – на одну ногу.

Сначала изучают усложненные заносками прыжки: temps sauté (entrechat-quatre), changement de pieds (royale), sissonne simple (entrechat-trois). Вносят заноски в другие прыжки: pas échappé battu на II позицию. Все заноски, кроме brisé, исполняются с раскрытием ног через II позицию. Brisé – исключение: раскрытие обеих ног происходит по IV позиции.

Прыжки с поворотом – еще одно средство танцевальной выразительности, позволяющее продемонстрировать виртуозность, динамику, красочность исполнения. Поворот в воздухе имеет свою специфику: необходима координационная согласованность движений головы, рук, корпуса и ног в прыжках en tournant. Следует наработать точные и «чистые» остановки в прыжках en tournant малых и средних форм.

Приступают к первому этапу изучения прыжков в повороте (en tournant en dehors et en dedans) на 1/8, 1/4, 1/2 круга. По мере усвоения выполняют целый поворот. Прыжки в повороте следующие: temps sauté по II, IV позициям, pas échappé на II, IV позициях, changement de pieds, pas assemblé, pas glissade, sissonne simple, tour en l'air (мужской класс).

Хорошей подготовки требует *изучение больших прыжков*: сначала их выполняют с sauté-шага, в дальнейшем – с разных приемов (pas chassée, pas failli, pas de bourrée, pas tombé, glissade и др.). Если исполнители уверенно справляются с большими прыжками «в чистом виде», тогда можно приступать к изучению вариантов завершения прыжка в структуре сложных видов, что придает танцу виртуозность и лексическое разнообразие.

Оттачивая мастерство, следует работать над техническими и стилистическими особенностями партерных (стелющихся) и воздушных (устремленных ввысь) прыжков. Не стоит игнорировать использование связующих движений как качественного подхода к прыжку.

Для развития силы короткого толчка в конце каждого урока исполняют *прыжки трамплинного характера*.

Роль и место поворотов и вращений (на полу, в воздухе) в уроке. Вращение – одно из выразительных средств классического танца. Ввиду большого многообразия вращений и поворотов их можно классифицировать по формам (*petit, grand*), группам (*par terre et en l'air*), видам вращательных движений и их разновидностям (*pirouette, tour, fouetté*).

В арсенале классического танца существует большое количество различных поворотов: танцевальные шаги в повороте, позы в повороте, элементарные движения в повороте, прыжки с поворотом. Все вращения и повороты исполняются в направлениях *en dehors et en dedans* (наружу и вовнутрь). Начинают изучение вращений с полуповоротов на двух ногах в V позиции (*demi-détourné*), далее переходят к поворотам (*détourné*) с руками в различных позициях. Затем изучают *pas glissade en tournant* с продвижением в сторону, вперед, *soutenu en tournant* с работой рук: в I и III позициях; правая рука в I позиции, левая рука в III позиции и др.

Далее изучают различные полуповороты на одной ноге: *pas tombé* с полуповоротом, работающая (рабочая) нога в положении *sur le sou-de-pied* (полупируэты); *fouetté* на 1/4, 1/2 круга и целый поворот (на вытянутой ноге и на *demi-plié*; из позы в позу; с *plié-relevé*; носком в пол, на 45 и 90° на всей стопе и на полупальцах); *préparation* к *pirouette* и *pirouettes* с IV, V, II позиций с окончанием в позиции и позы классического танца.

При достижении исполнителем устойчивости, координации и согласованности движений всего тела приступают к изучению больших поз в повороте (*tour lent*), *tours* в больших позах; поворотов *renversé*.

Программный минимум изучаемых движений*

Программный минимум изучаемых движений изложен таким образом, что исходная позиция для исполнения движений I или V. В экзерсисе у станка и на середине зала предполагается, что опорная нога – левая, а рабочая – правая. «*Demi-rond de jambe* и *rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans*» – описание движения рабочей ноги.

* Порядковый номер движения не имеет отношения к последовательности изучения материала.

«На всей стопе на вытянутой ноге и на plié, на полупальцах» – описание положений опорной ноги. Например:

Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе на вытянутой ноге и на plié, на полупальцах.

Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans – это половина круга и круг правой ногой на высоте 45° в направлениях en dehors (наружу по направлению от опорной ноги) и en dedans (вовнутрь по направлению к опорной ноге). Левая нога – опорная – может находиться на полу на всей стопе с вытянутым коленом, на plié или на полупальцах.

Battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45° en face на всей стопе (чередование исполнения на всей стопе и на полупальцах).

Battement fondu выполняется правой ногой в сторону, вперед, назад носком в пол, по мере усвоения изучается на 45° стоя en face (у станка – лицом к станку (обе руки лежат на станке) или боком к станку (кисть левой руки лежит на станке), на середине зала – стоя лицом в 1-ю точку класса).

Опорная (левая) нога стоит на всей стопе, по мере усвоения чередуется исполнение движения на всей стопе и с подъемом на полупальцы.

Экзерсис у станка

Позиции ног – I, II, III, V и IV.

Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III (изучается у станка и на середине зала).

1. Demi-plié в I, II, III, V и IV позициях.

2. Grand-plié в I, II, V и IV позициях.

3. Plié-soutenu вперед, в сторону, назад.

4. Battement tendu:

– с I позиции в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и с demi-plié;

– с V позиции в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и с demi-plié;

– с опусканием пятки во II позицию, с I и V позиций (pour le pied);

– с demi-plié во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом (dégagé);

– passé par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию) на вытянутой ноге и на demi-plié в I позиции;

– с demi-plié в IV позицию без перехода и с переходом с опорной ноги (dégagé);

– с опусканием пятки в IV позицию (pour le pied).

5. Battement tendu jeté:

– с I позиции в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и с demi-plié;

– с V позиции в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и с demi-plié;

– pour le pied (с сокращением стопы рабочей ноги) с I и V позиций в сторону, вперед, назад;

– piqué в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и на demi-plié;

– balançoire на вытянутой ноге и на demi-plié в I позиции.

6. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans на вытянутой ноге и на demi-plié.

7. Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

8. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе на вытянутой ноге и на plié, на полупальцах.

9. Demi-rond de jambe et grand rond de jambe на 90° en dehors et en dedans на всей стопе на вытянутой ноге и на plié, на полупальцах.

10. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед, назад и обхватное.

11. Battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45° en face на всей стопе (чередование исполнения на всей стопе и на полупальцах).

12. Battement double fondu в сторону, вперед, назад на 45° en face на всей стопе.

13. Battement soutenu:

– вперед, в сторону, назад носком в пол;

– на 45° en face на всей стопе (с подъемом на полупальцы в V позиции);

– en tournant en dehors et en dedans, на 1/2 поворота, начиная носком в пол и на 45° с раскрытой ноги по II и IV позициям, по мере усвоения – целый поворот.

14. Battement retiré sur le cou-de-pied и на 90° на всей стопе (с подъемом на полупальцы).

15. *Battement frappé* в сторону, вперед, назад носком в пол, к концу полугодия – на 45° *en face* на всей стопе (чередование исполнения на всей стопе и на полупальцах).

16. *Petit battement sur le cou-de-pied en face* на всей стопе.

17. *Battement double frappé* в сторону, вперед, назад носком в пол, к концу полугодия – на 45° *en face* на всей стопе.

18. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans en face* на всей стопе (чередование исполнения на всей стопе и на полупальцах).

19. *Battement relevé lent* на 45 и 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад.

20. *Battement développé*:

– вперед, в сторону, назад на всей стопе и на полупальцах;

– *passé* со всех направлений.

21. *Grand battement jeté* с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

22. *Relevé* на полупальцы:

– в I, II, V, IV позициях, начиная с вытянутых ног и *demi-plié*;

– с рабочей ногой в положении *sur le cou-de-pied*.

23. *Pas tombé*:

– на месте, другая нога – в положении *sur le cou-de-pied*;

– с продвижением и окончанием *sur le cou-de-pied*, носком в пол и на 45°.

24. *Pas couré* на всю стопу и на полупальцы.

25. *Flic* вперед и назад на всей стопе и с подъемом на полупальцы.

26. *Flic-flac* на всей стопе и с окончанием на полупальцы *en face*.

27. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом и боком к станку в I, II, V позициях стоя на опорной ноге с рабочей ногой, вытянутой на носок в сторону, вперед, назад, без работы рук и с руками).

28. I и III *port de bras* в I, II, V позициях на всей стопе и на полупальцах.

29. I и III *port de bras* с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону.

30. III *port de bras* с *demi-plié* на опорной ноге, с *plié* (растяжкой) без перехода с опорной ноги.

31. *Pas de bourrée* с переменной ног *en dehors et en dedans*:

– лицом, боком к станку;

– *en tournant*;

– с окончанием в позы классического танца носком в пол.

32. Pas de bourrée без перемены ног.

33. Полуоборот (demi-détourné) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.

34. Полный поворот (détourné) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.

35. Полуобороты на одной ноге en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах:

– с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied;

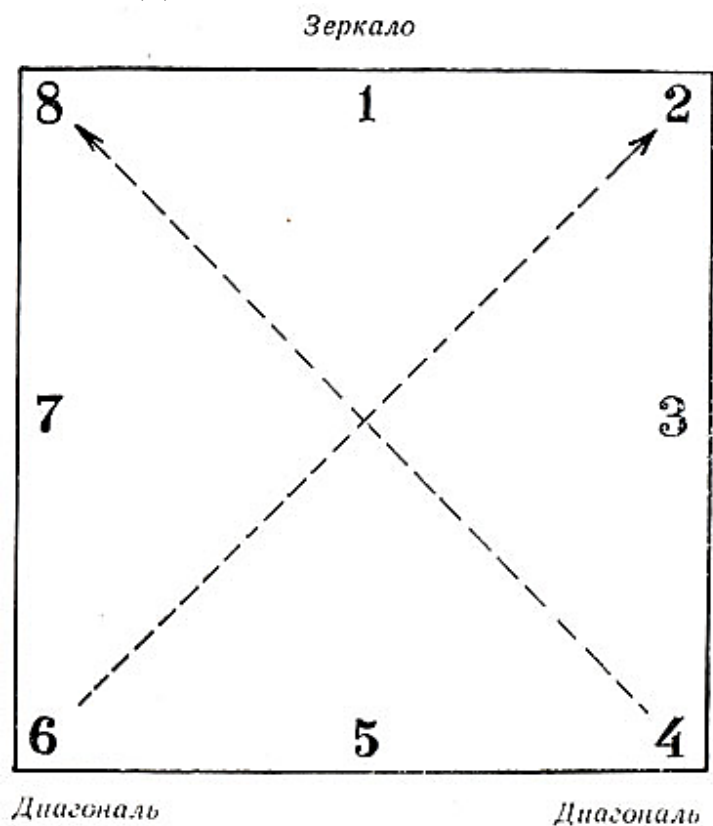
– с подменной ноги.

36. Préparation к pirouette sur le cou-de-pied с V, II позиций en dehors et dedans.

37. Позы croisée, effacée, écartée вперед и назад, arabesques носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié, на 45° (по мере усвоения позы вводятся в качестве окончания упражнения или перехода к исполнению комбинации в обратном направлении, с другой ноги).

Экзерсис на середине зала

1. Точки класса (8).



Деление танцевального зала на точки класса

2. Положение en face, épaulement croisée et effacée.
3. Позы croisée, effacée, écartée вперед и назад, attitude, tire-bouchon.
4. Arabesques I, II, III, IV.
5. Demi-plié, grand-plié в I, II, V, IV позициях.
6. Plié-soutenu во всех направлениях.
7. I, II, III, IV, V, VI port de bras.
8. Battement tendu (все разновидности, изучаемые у палки).
9. Battement tendu jeté (все разновидности, изучаемые у палки).
10. Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
11. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans на вытянутой ноге и на demi-plié.
12. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе en face на вытянутой ноге и на plié en face.
13. Battement fondu носком в пол и на 45° во всех направлениях en face.
14. Battement double fondu во всех направлениях носком в пол и на 45° en face на всей стопе.
15. Battement soutenu носком в пол и на 45° во всех направлениях en face на всей стопе (с подъемом на полупальцы в V позиции).
16. En tournant en dehors et en dedans на 1/2 поворота, начиная носком в пол и на 45° с раскрытой ноги по II и IV позициям, по мере усвоения – целый поворот.
17. Battement frappé носком в пол и на 45° во всех направлениях en face.
18. Battement double frappé носком в пол и на 45° во всех направлениях en face.
19. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans en face на всей стопе.
20. Battement relevé lent во всех направлениях на 45 и 90° en face.
21. Battement développé во всех направлениях en face.
22. Grand battement jeté с I и V позиций во всех направлениях en face.
23. Relevé на полупальцы в I, II, V, IV позициях с вытянутых ног и с demi-plié.
24. Pas tombé:
 - на месте, другая нога – в положении sur le cou-de-pied;
 - с продвижением и окончанием sur le cou-de-pied, носком в пол и на 45°.

25. Pas coupé на всю стопу и на полупальцы.
26. Pas de bourrée suivi en face на месте и с продвижением в сторону, вперед, назад, en tournant.
27. Pas de bourrée с переменной ног (en dehors et en dedans):
- en face и с окончанием в epaulement;
 - en tournant en dehors et en dedans;
 - с окончанием в позы классического танца носком в пол.
28. Pas de bourrée без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на 45°.
29. Temps lié (приемами dégagé и glissé):
- par terre вперед и назад;
 - par terre вперед и назад с port de bras.
30. Полька, галоп, вальс, шаг-tombé, основной шаг танца полонез с продвижением лицом и спиной, в повороте по прямой линии, диагонали, кругу, в различные точки класса.
31. Pas de basques (сценическая форма) вперед и назад.
32. Понятие точки для вращения.
33. Полуповорот (demi-détourné) в V позиции с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié, полный поворот (détourné).
34. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах:
- с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied;
 - с подменной ноги.
35. Tour chainés (8 – 16 поворотов).
36. Soutenu en tournant en dehors et en dedans (1/2 круга и целый поворот).
37. Glissade en tournant en dehors et en dedans (1/2 круга и целый поворот) с продвижением в сторону и вперед по диагонали (8 раз).
38. Pirouette en dedans с coupé-шага по прямой (pirouettes-piqués) (8 раз).
39. Pirouette en dehors с dégagé по прямой (8 раз).
40. Préparation к pirouette (pirouette) sur le cou-de-pied с V, II позиций en dehors et en dedans.

Allegro

1. Temps sauté:
 - по I, II, V, IV позициям;
 - по I, II, V, IV позициям en tournant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2 поворота;
 - по V позиции с продвижением вперед, в сторону и назад.
2. Changement de pieds.
3. Changement de pieds:
 - с продвижением вперед, в сторону и назад;
 - en tournant на 1/4 и 1/2 поворота, целый поворот;
 - grand changement de pieds;
 - «итальянский» changement.
4. Pas échappé во II, IV позиции.
5. Pas échappé во II, IV позиции:
 - с окончанием на одну ногу;
 - en tournant на 1/4 и 1/2 поворота (целый поворот – факультативно);
 - battu со II позиции.
6. Pas assemblé:
 - с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face;
 - в позах классического танца, на месте и с продвижением (с приемов pas glissade, coupé-шаг).
7. Double pas assemblé в сторону en face.
8. Pas jeté:
 - с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face;
 - в позах классического танца;
 - с продвижением en face и в позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45° (с приемов pas glissade, coupe-шаг).
9. Pas glissade в сторону, вперед, назад.
10. Pas balance на месте, с продвижением и en tournant по 1/4 круга.
11. Sissonne ouverte:
 - приемом par développé носком в пол и на 45° en face;
 - приемом par jeté на 45° en face.
12. Sissonne fermée в сторону, вперед, назад.

13. *Sissonne simple*.
14. *Pas coupé*.
15. *Pas emboîté* вперед и назад *sur le cou-de-pied* и на 45° на месте, с продвижением.
16. *Pas de basque* вперед и назад.
17. *Petit pas chassée en face* с продвижением вперед, в сторону, назад.
18. *Pas de chat*.
19. *Sissonne tombée* во всех направлениях *en face* и в позах, *en tournant* – факультативно.
20. *Temps lié sauté*.
21. Трамплинные прыжки по I и II позициям.
22. *Temps levé* (другая нога – в положении *sur le cou-de-pied*).
23. *Temps levé* в позах I и II *arabesques* (сценический *sissonne*):
– с приемов: шаг, *pas chassée*, *pas couru*;
– в сочетании с вальсовым поворотом.
24. *Saut de basque* с шага по прямой и с *pas chassée* (факультативно).
25. *Grand pas jete* вперед в позах *attitude croisée*, *effacée*, в I, II *arabesques* с *coupé-шага*, *pas glissade*.
26. *Royale*.
27. *Entrechat-quatre*.
28. *Entrechat-trois*.
29. *Tour en l'air* из V в V позицию (мужской класс).
30. *Sissonne tombée* на *effacée et croisée* по диагонали подряд (6 – 8 раз) («блинчики»).

Словарь терминов классического танца*

Основные понятия

Adagio (адажио, итал. – медленно, спокойно):

- 1) обозначение медленного темпа;
- 2) танцевальная композиция преимущественно лирического характера, широко вводится в балетные спектакли (дуэт с использованием поддержек) и хореографические миниатюры;

* При составлении словаря были использованы следующие источники: Н. П. Базарова «Азбука классического танца»; А. Я. Ваганова «Основы классического танца»; В. С. Костровицкая «Школа классического танца»; Н. И. Тарасов «Классический танец. Школа мужского исполнительства»; «Русский балет. Энциклопедия».

3) основная часть сложных классических танцевальных форм (*pas de deux*, *grand pas*, *pas d'action* и др.), исполняемая в медленном темпе, например *adagio* Одетты и Зигфрида во 2-м акте балета «Лебединое озеро»;

4) комплекс движений в экзерсисе, исполняется у палки и на середине зала, состоит из различных видов *développé*, медленных поворотов в позах (*tours lent*), *port de bras*, всевозможных *renversé*, *grand fouetté*, *tours sur le cou-de-pied*, *tours* в больших позах и тому подобного; вырабатывает устойчивость, умение гармонично сочетать движения ног, рук, корпуса.

Allegro (аллегро, итал. – радостный):

1) быстрый, оживленный музыкальный темп;

2) часть урока классического танца, состоящая из прыжков. Прыжки – самая сложная часть урока. Все двигательные навыки, наработанные в экзерсисе у станка и на середине, непосредственно связаны с прыжками и способствуют их развитию.

Allonge (аллонже, франц. – удлиненный, продленный, вытянутый) – прием классического танца, основанный на распрямлении закругленных позиций рук (локти рук выпрямлены, кисти повернуты в пол).

Arrondi (арронди, франц. – округленный, закругленный) – обозначение округлого положения рук (от плеча до пальцев), в отличие от положения *allonge*.

Aplomb (апломб, франц. – равновесие, самоуверенность) – умение сохранять в равновесии все части тела в позах и упражнениях на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух ногах и на одной ноге уверенно, устойчиво, без смещения опорной ноги и подскоков на ней.

Термин восходит к приемам виртуозной техники XVIII в. «Делать апломбы» (*faire des aplombs*) – значило останавливаться в равновесии на полупальцах в продолжение нескольких тактов. В первой трети XIX в. романтические танцовщицы одухотворяли прием: стремясь придать позам воздушность, они поднимались на кончики пальцев [1].

Ballon (баллон, франц. – воздушный шар, мяч) – составная часть элевации. В балетном искусстве XIX в. это способность эластично (подобно мячу) отталкиваться от пола перед высокими прыжками. В XX в. это способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохраняя позу.

Coda (кода, итал. – хвост) – финал акта с участием всех персонажей, кордебалета, представляющий собой, как правило, общий танец.

Coupré, pas coupré (купэ, франц. couprer – резать, подрезать) – вспомогательное движение перед прыжком или другим pas. Исполняется на месте. В основе лежит быстрая смена опорной ноги через V позицию, дающая толчок к исполнению следующего движения. Не являясь самостоятельным, pas coupré всегда выполняется в связке с другими движениями, встречаясь в упражнениях у станка, на середине зала, в прыжковых и пальцевых упражнениях.

Couru, pas couru (курю, франц. courir – бежать) – вспомогательное движение, танцевальный бег. Используется для связи отдельных частей танца, как разбег перед прыжком.

Dégagé, pas dégagé (дегаже, франц. dégagé – извлеченный, высвобожденный) – отведение ноги по принципу battements tendus для последующего перехода на нее. Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по II и IV позициям может выполняться с demi-plié, на вытянутых ногах и с поворотом.

Demi (деми, франц. – полу-, наполовину) – термин указывает на исполнение только половины движения, например demi-plié – полуприседание, demi-pointé – полупальцы, demi-rond – 1/2 круга.

Double (дубль, франц. – двойной) – термин указывает на двойное исполнение pas.

En dedans (ан дедан, франц. – внутрь):

1) направление движения работающей ноги назад – в сторону – вперед, т. е. внутрь, к опорной ноге;

2) вращение, направленное к опорной ноге, внутрь.

En dehors (ан деор, франц. – наружу):

1) направление движения работающей ноги по окружности вперед – в сторону – назад, т. е. от опорной ноги;

2) вращение, направленное от опорной ноги наружу.

En face (ан фас, франц. – напротив, в лицо) – фронтальное расположение фигуры исполнителя по отношению к зрительному залу, строго вертикально и без éraulement.

En tournant (ан турнан, франц. – в повороте) – обозначение поворота во время исполнения pas на 1/4, 1/2 круга, целый круг и т. д.

Épaulement (эпольман, франц. épaule – плечо) – положение танцовщика, при котором фигура развернута вполоборота к зрителю, голова повернута к плечу, выдвинутому вперед. Épaulement различают *croisé* и *effacé*. Оба положения могут быть исходными при образовании основных поз классического танца, а также при исполнении большинства танцевальных *pas*.

Exercice (экзерсис, франц. – упражнение) – первая часть урока классического танца, включает в себя упражнения у станка и на середине зала, вырабатывающие профессиональные качества, необходимые для освоения танцевальной техники: выворотность и силу мышц ног, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений.

Fouetté (фуэте, франц. fouetter – взбивать, хлестать, стегать, подгонять) – название виртуозного вращения, балетный трюк: балерина исполняет 32 поворота на одной ноге. Пируэты танцуют в быстром темпе не сходя с места, рабочая нога по окончании каждого поворота открывается в сторону (*à la seconde*) на высоту 45 – 90°. Существует и другой вариант поворота: нога открывается в сторону приемом *rond de jambe en l'air*. Также это группы движений, имеющие в своем названии слово «фуэте» и отличающиеся принципиально иной техникой исполнения: повороты и батманы *fouetté*; *grand fouetté* из позы в позу; *fouetté sauté* и др. В основе движения лежит прием поворота фуэте: вес тела располагается на одной ноге, другая нога – в положении носком в пол или на 45 или 90°, поворот тела происходит на 1/8, 1/4, 1/2 круга и целый круг либо к опорной ноге, либо от нее (*en dedans, en dehors*).

Grand (гран, франц. – большой) – обозначает максимально выраженную сущность движения, например *grand plié* – глубокое приседание; *grand battement jeté* – бросок ноги на большую высоту.

Pas (па, франц. – шаг) – танцевальная форма:

1) обозначение одного из видов танцевальных шагов (*pas de bourrée, pas glissé, pas balancé* и др.);

2) отдельное движение, исполняемое в соответствии с правилами классического танца (*pas de chat, pas de poisson* и др.);

3) многочастная форма классического балета (*grand pas, pas d'action, pas de deux, pas de trois*).

Passé (пассе, франц. *passer* – проходить) – путь работающей (рабочей) ноги при переходе из одной позы в другую. Нога может проходить на уровне *sur le cou-de-pied* или у колена опорной ноги, а также через I позицию на полу – *passe par terre*. Может быть связующим движением в ряде упражнений, а также элементом *rond de jambe par terre*. Сначала его изучают как самостоятельное движение.

Petit (пти, франц. *petite* – маленький) – термин, применяемый для обозначения малых движений.

Plié (плие, франц. *plier* – сгибать) – приседание на двух ногах или на одной ноге. *Demi-plié* исполняется по всем позициям не отрывая пяток от пола, *grand-plié* исполняется с отрывом пяток от пола по всем позициям, кроме II. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. В движении активно участвует спина, она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

Pointé (пуантэ, франц. *pointer* – ставить пунктиром точки):

1) при выполнении *pointé* вытянутая работающая нога делает один или несколько коротких ударов кончиком пальца по полу во всех заданных направлениях. Например, *grand battement jeté pointé* исполняется сильно вытянутой ногой. Есть еще другое обозначение этого движения – *riqué* (пике, франц. *riquer* – колоть, уколоть, задеть);

2) *la pointé* (пуант, франц. – острое, кончик), *sur pointé* – на пуанте, *pointé tendue* – положение ноги, вытянутой в колене, носком в пол.

Préparation (препарасьон, франц. – приготовление) – подготовка к исполнению движения (для *battements, ronds de jambe, pirouettes, прыжков* и других движений).

Relevé (релеве, франц. *relever* – поднимать):

1) подъем на полупальцы, пальцы. Сначала изучается лицом к палке: сперва на вытянутых ногах, затем с *demi-plié (plié-relevé)* на двух ногах и на одной ноге. Во время подъема на полупальцы на одной ноге другая находится в положении *sur le cou-de-pied* спереди или сзади;

2) поднимание вытянутой ноги на 90° и выше в различных направлениях и положениях классического танца, изучается раньше, чем *développé*, как у палки, так и на середине зала.

Simple (семпль, франц. – простой) – термин указывает на то, что из группы однотипных движений исполняется самый простой вариант.

Sur le cou-de-pied (сюр ле ку-де-пье, франц.– на щиколотке, «на шее ноги») – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги (спереди или сзади).

Sur le cou-de-pied вперед (основное) – положение ноги на щиколотке другой ноги, при этом ступня с вытянутым подъемом и опущенными пальцами носком охватывает щиколотку. Нужно следить, чтобы нога не принимала скрюченного положения, пальцы должны быть предельно вытянуты.

Sur le cou-de-pied назад – подъем и пальцы в том же положении, но пятка примкнута к щиколотке сзади, под икрой. Пальцы и подъем сильно вытянуты, и пальцы отведены от опорной ноги как можно дальше.

Sur le cou-de-pied вперед (условное) – работающая нога касается опорной ноги вытянутыми пальцами впереди щиколотки, над косточкой, пятка работающей ноги не прикасается к опорной, а отведена сильно вперед.

Tombé, pas tombé (томбэ, франц. *tomber* – падать) – перенос тяжести корпуса с опорной ноги на *demi-plié*. Могут быть разные варианты: *tombé* на месте, другая нога – в положении *sur le cou-de-pied*; *tombé* с продвижением и окончанием *sur le cou-de-pied* или носком в пол или на воздух; *tombé* из позы в позу на 45° и 90° .

Tour lent (тур лян, франц. – медленный поворот) – может исполняться *en dehors et en dedans* на $1/8$, $1/4$ и $1/2$ круга и целый круг с ногой в положении впереди (сзади) у колена, поднятой на 45° , 90° , в больших позах: *attitude*, *arabesque*, *écartée*, *effacée*, *croisée*, *à la seconde*. Опорная нога может быть расположена на полу на всей стопе, на *demi-plié* или на полупальцах. Изучение начинают *en face* в точку 1 плана класса. Левая нога – выворотная и вытянутая в колене, правая

нога – в положении впереди (сзади) у колена, руки открыты во II позицию, поворот осуществляют при помощи продвижения пятки опорной ноги. По мере освоения техники поворота правую ногу открывают в сторону на II позицию (*à la seconde*). Такое положение позволяет контролировать ровное положение корпуса, плеч, бедер и рук.

Позы классического танца

Arabesque (арабеск, франц. – арабский) – одна из основных поз классического танца: поднятая назад нога с вытянутым (а не согнутым, как в позе *attitude*) коленом. В русской школе классического танца приняты четыре вида *arabesques*.

I arabesque может исполняться в положении *effacée*, например в т. 2, 4, 6, 8, или боком к зрителю (т. 3, 7). Рука, соответствующая опорной ноге, вытянута вперед на уровне первой позиции, взгляд направлен вдоль пальцев кисти, другая рука отведена в сторону второй позиции, кисти обращены ладонями в пол.

II arabesque в пространстве располагается так же, как и I арабеск, разница заключается в положении рук и головы. Например: опорная нога правая, левая нога отведена назад, левая рука направлена вперед на уровне первой позиции, правая рука отведена во вторую позицию, кисти обращены ладонями в пол, голова повернута налево, взгляд направлен через плечо.

III arabesque располагается *croisé*. Например: т. 2, левая нога опорная, правая нога отведена назад, правая рука направлена вперед, и к ней устремлен взгляд, левая рука отведена в сторону, кисти обращены ладонями в пол.

IV arabesque располагается *croisé*, так же как и III арабеск, но с поворотом плеч, так что корпус в плечевом поясе развернут спиной к зрителю. Например: т. 2, левая нога опорная, правая нога отведена назад, левая рука направлена вперед, и к ней устремлен взгляд, линия руки переходит в линию плеч и продлевается правой рукой, отведенной назад, кисти обращены ладонями в пол.



I arabesque



II arabesque



III arabesque



IV arabesque

A la seconde (а ля секунд) – положение, при котором исполнитель располагается en face, а рабочая нога открыта в сторону на 90° .

Écartée (экартэ, франц. écarter – отклоняться) – поза, при которой вся фигура повернута по диагонали (*épaulement*), рабочая нога отводится в сторону носком в пол или на высоту 45° , 90° и выше, при этом корпус от талии слегка отклоняется от вертикали в сторону опорной ноги. Опорная нога может стоять на всей стопе, на полупальцах или пальцах, вытянутая в колене или на *demi-plié*. Поза мо-

жет быть выполнена и в прыжке. Положение рук может быть различно. Существует положение вперед либо назад.

Croisée (круазе, франц. croisé – перекрестный, скрещенный) – одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются, что достигается поворотом корпуса на 1/8 круга из V позиции en face в направлении en dedans.

Effacée (эффасе, франц. effacer – сглаживать) – одно из основных положений в классическом танце. Отличается раскрытым, развернутым характером позы, движения, достигается поворотом корпуса на 1/8 круга из V позиции en face в направлении en dehors.



Écartée



Croisée



Effacée



А

Б

В

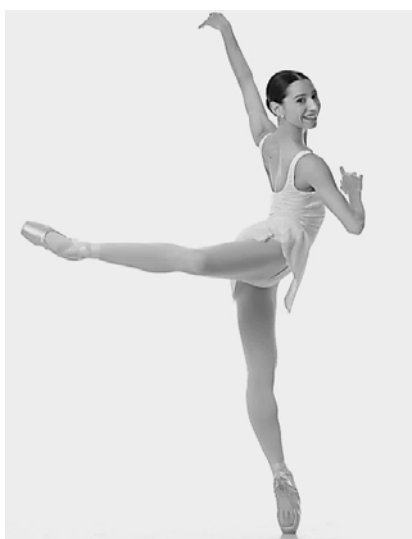
Г

Croisée

Effacée

Attitude (аттитюд, франц. – поза, положение) – поза классического танца, в которой опорная нога стоит на целой ступне, на полупальцах или на пальцах (пуантах), а рабочая нога поднята назад на 30, 45, 90 или 120° вверх с согнутым коленом, корпус прогнут в спине. При расположении в сценическом пространстве attitude может быть *croisée* или *effacée*. При исполнении attitude *croisée* плечи ровные, корпус выгибается назад, спина не прямая, а выгнутая, нога сильно отведена назад, колено не должно провисать, стопа вытянута, без перекоса в пальцах и голеностопе. Корпус наклонен к опорной ноге, но плечи не наклоняются, плечевой пояс строго вертикален. Голова точно повернута к плечу и отведенной на II позицию руке. Положение рук может варьироваться: две руки – в III позиции, одна рука – в I позиции, другая – в III позиции, обе руки – во II позиции и др. Если при attitude *croisée* нога в колене должна быть согнута, то при attitude *effacée* она должна быть полусогнута в колене, иначе получаются некрасивые линии позы.

Tire-bouchon (тир бушон, франц. – закручивать штопор) – в этом движении поднятая нога находится в полусогнутом положении впереди (аттитюд вперед). Но есть и другое значение этого термина: тур тир бушон – вращение, во время которого работающая нога поднимается до положения *passé*. Оно завершается на вытянутой ноге или на *demi-plié* в различные позы вперед, назад или в сторону на 90°.



Attitude

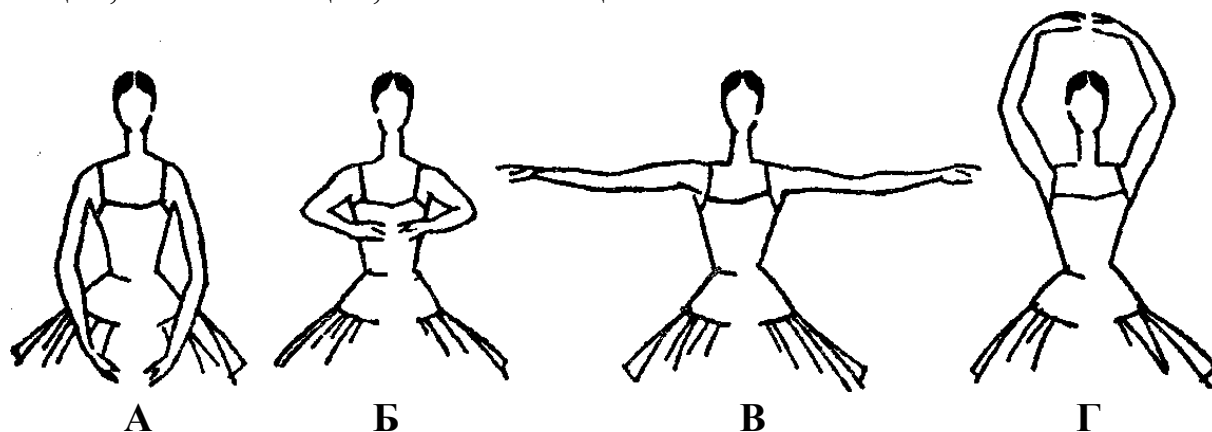


Tire-bouchon

Позиции рук. Port de bras

В классическом танце руки играют важную роль, активно помогают устойчивости, вращательным движениям на полу и в воздухе, в прыжках при толчке вверх, взлете и приземлении. Движения рук должны быть точными. Руки не могут оставаться пассивными или зажатыми и рефлекторно повторяющими работу ног.

В классическом танце только три позиции рук и одно подготовительное положение, все остальные положения рук являются их разновидностями. На рисунке А – подготовительное положение, Б – I позиция, В – II позиция, Г – III позиция.



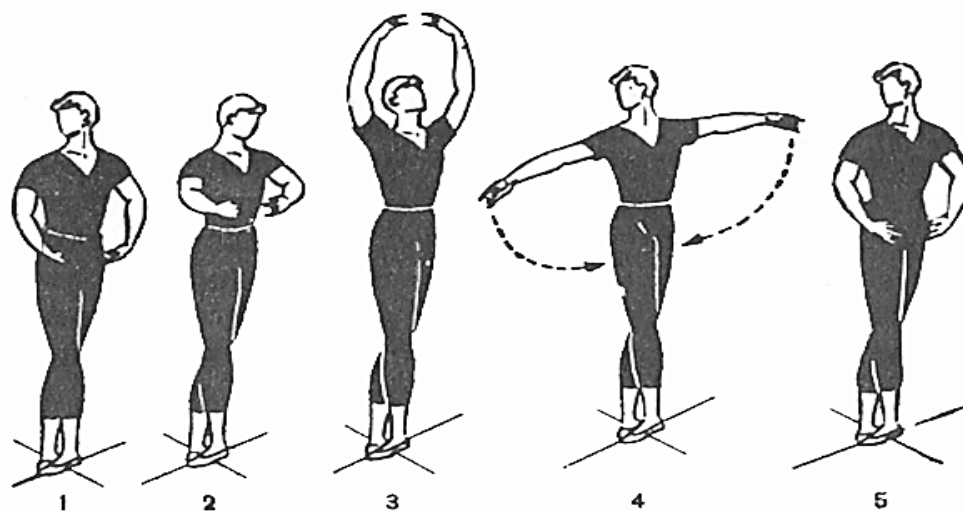
Подготовительное положение и позиции рук

Вначале изучают подготовительное положение и группировку пальцев, затем первую, третью и вторую позиции. Отдельно изучают переходы из одной позиции в другую в медленном темпе, с остановкой в каждой позиции и подготовительном положении. Включают работу головы, взглядом провожая движение рук. Все движения рук и головы должны быть согласованы между собой и с работой всего тела.

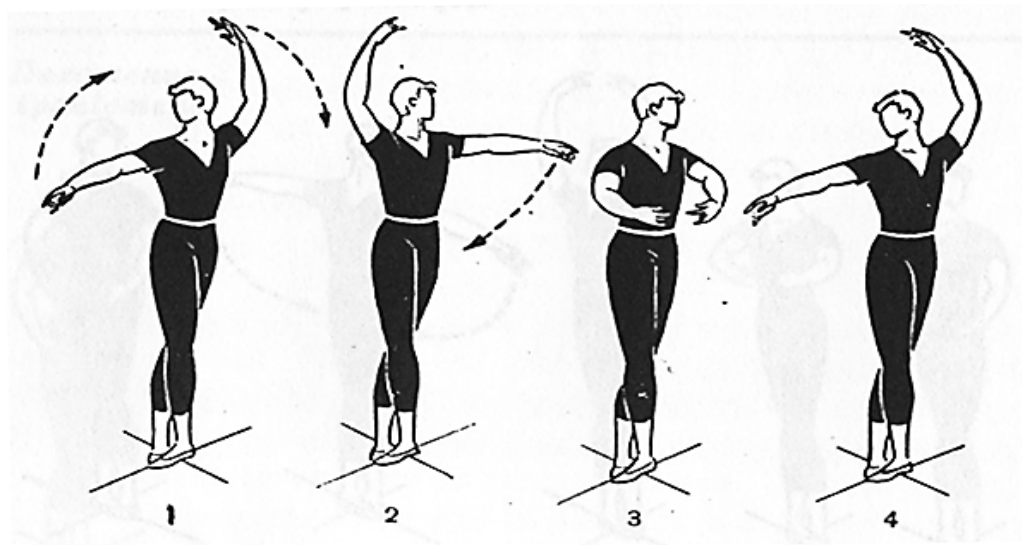
«Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой палец соприкасается со средним; кисть не сломана в запястье, но продолжает общую округлую линию всей руки от плеча. Если с начала экзерсиса большой палец не примкнут к третьему, то в процессе экзерсиса от переключения внимания на работу ног, корпуса и прочее он постепенно все больше и больше отходит и кисть приобретает растопыренный вид. Кончик у мизинца и указательного пальца в закругленном виде. Впоследствии разрешается слегка отойти от

группировки пальцев, их как бы сама природа заставила, для придания легкости кисти руки, естественным порядком без напряжения отойти, что и дает художественную окраску кисти руки» [3, с. 46].

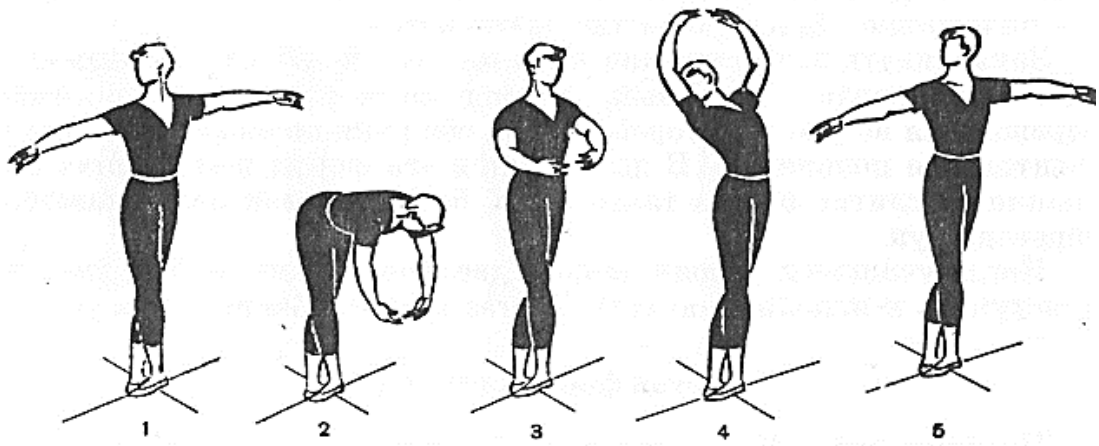
Port de bras (пор де бра, франц. porter – носить и bras – рука) – переводы рук в основные позиции (закругленные – *arrondi* или удлиненные – *allonge* с поворотом или наклоном головы, а также перегибом корпуса). Port de bras помогают сформировать грамотную, гармоничную работу рук и завершают художественный облик исполнителей. В классическом танце шесть форм port de bras.



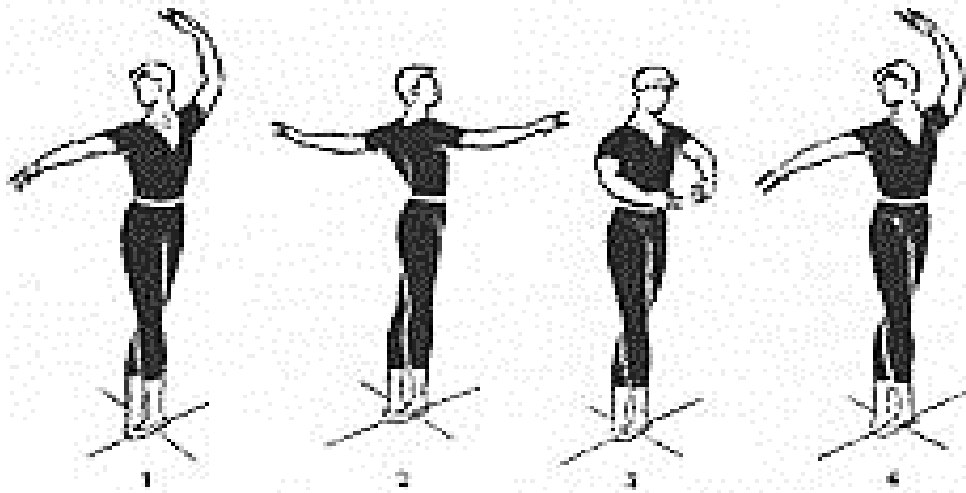
I форма port de bras



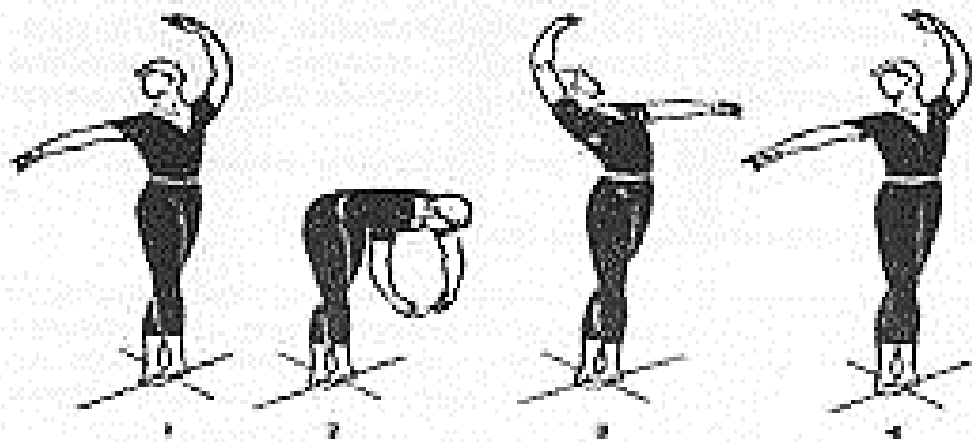
II форма port de bras



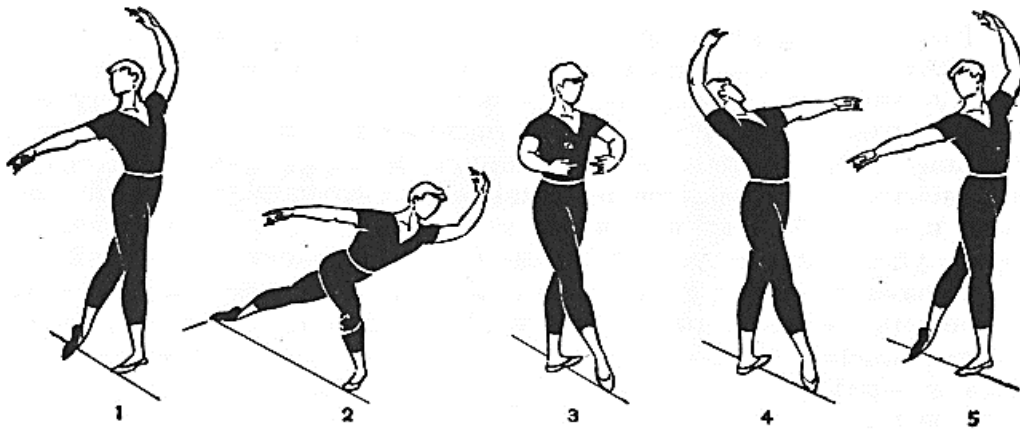
III форма port de bras



IV форма port de bras



V форма port de bras

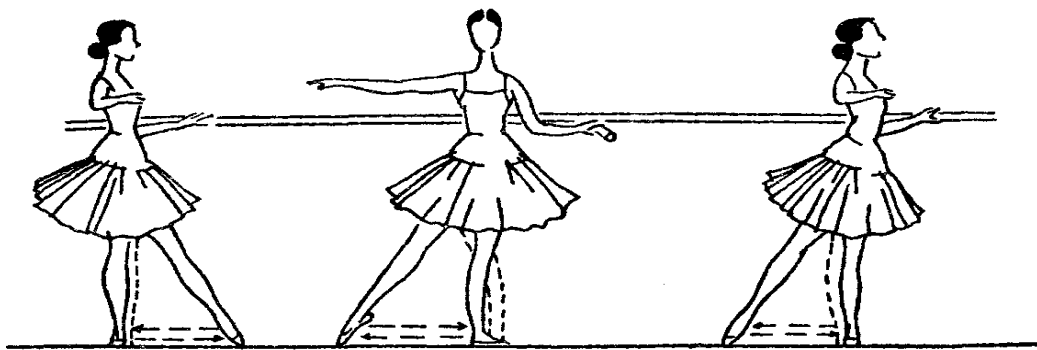


VI форма port de bras

Группа battements

Battements (батман, франц. – биение, пульсирование, удар, взмах) – группа движений работающей ноги (ее отведение в каком-либо направлении и возвращение к опорной ноге). Классический танец располагает множеством форм battements: от простейших (*tendus*) до сложных, многокомпонентных (*battements divises en quarts*). Все формы battements преследуют эстетические и тренировочные цели, вырабатывают определенные умения вытягивать ноги в прямые линии, отчетливо исполнять резкие броски ноги и плавные ее поднятия и опускания, а также сгибания и разгибания в коленном суставе.

Battement tendu (тандю, франц. *tendre* – тянуть, натягивать) – термин, обозначающий вытягивание ноги, отведение и приведение ноги по полу в I или V позиции, пальцы и подъем стопы предельно вытянуты, соблюдается выворотное положение обеих ног.

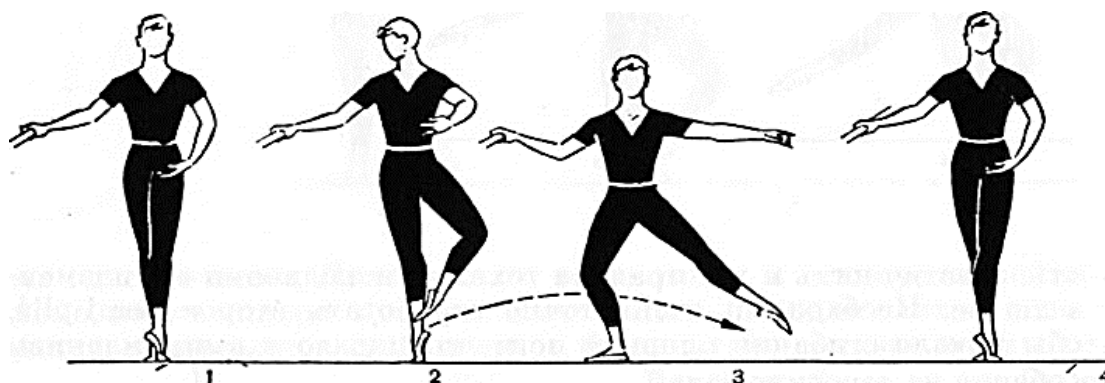


Battement tendu

Battement tendu jeté (жэте, франц. *jeter* – бросать, кидать) – термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

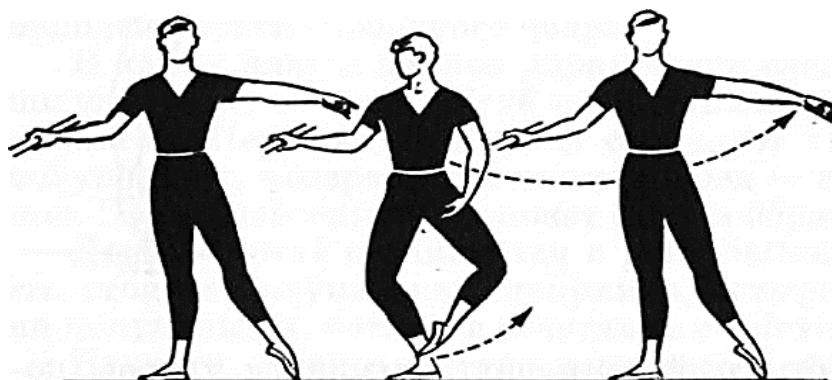
Battement tendu jeté – отведение ноги вперед, в сторону или назад с броском на высоту 45°.

Battement soutenu (сутеню, от франц. soutenir – поддерживать) – относится к плавным движениям, развивающим силу, выворотность и эластичность ног: исходная позиция ног – V, relevé на полупальцы в исходной позиции, перевод свободной ноги sur le cou-de-pied (вперед или назад), спуск опорной ноги на demi-plié и одновременное раскрытие свободной ноги на заданное направление и высоту, опускание раскрытой ноги носком в пол (demi-plié сохраняется), подтягивание работающей ноги в V позицию и одновременный переход опорной ноги на полупальцы.



Battement soutenu

Battement fondu (фондю, франц. fondre – таять) – мягкое, эластичное plié; тающий battement, одновременное сгибание и разгибание обеих ног, чередование sur le cou-de-pied вперед (условное) и назад.



Battement fondu

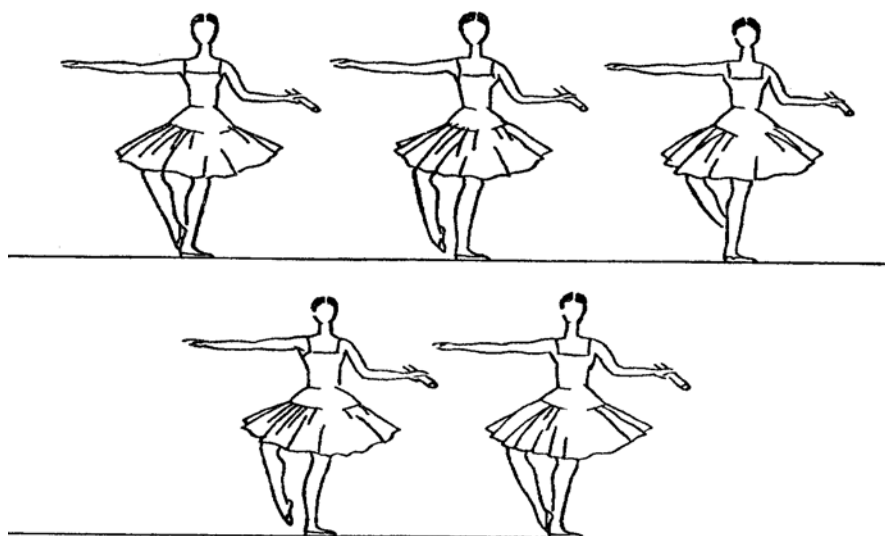
Battement frappé (фраппе, франц. frapper – ударить, стучать, бить, чеканить) – движение с ударом (ударное движение), состоящее

из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги. С вытянутого положения носком в пол или немного меньше 45° работающая нога приводится с ударом стопой к опорной ноге в положение *sur le cou-de-pied* (вперед или назад), затем резко открывается. Фактического удара по ноге не происходит, ударный батман – это характер исполнения (резко, четко, сильно).



Battement frappé

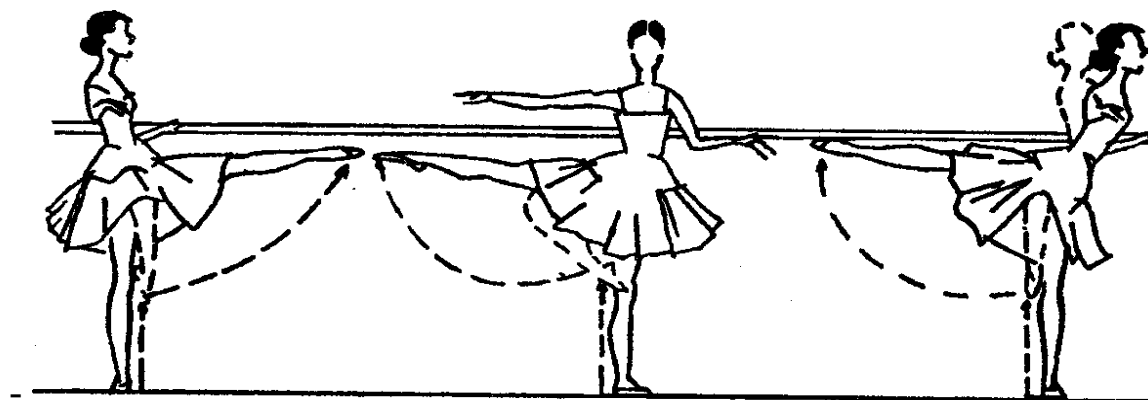
Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку де пье) – движение состоит из быстрой и четкой смены положения *sur le cou-de-pied* вперед в то же положение назад и обратно. Смена положения *sur le cou-de-pied* должна происходить на одной установленной высоте спереди и сзади. Отведение свободной стопы от опорной ноги осуществляется только в сторону путем разгибания на половину расстояния до II позиции с предельной четкостью.



Petit battement sur le cou-de-pied

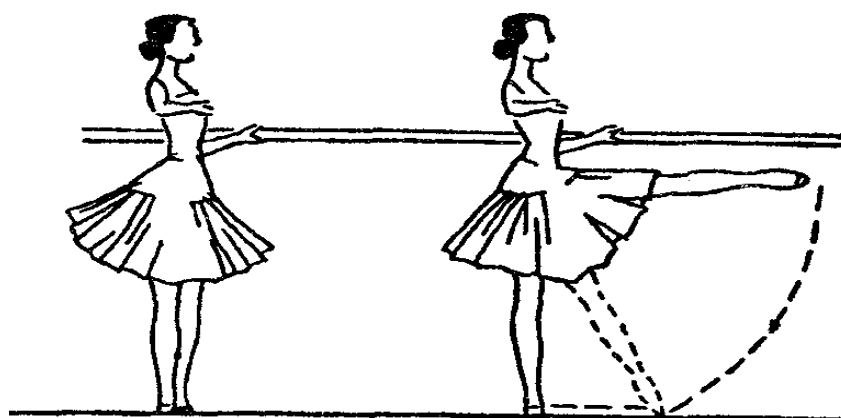
Battement relevé lent (релеве лян, франц. relever – поднимать, lent – медленный) – медленный, плавный подъем ноги через скольжение по полу на 45, 90° вперед, в сторону или назад.

Battement développé (девлорпе, франц. – развернутый, developper – раскрывать, разворачивать) – движение из adagio, ему присущ медленный темп. Работаящая нога из V позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге до колена и раскрывается в заданном направлении с задержкой в высшей точке.



Battement développé

Grand battement jeté (гран батман жэте, франц. grand – большой, крупный, высокий, грандиозный, jeter – бросать, отбрасывать, швырять) – бросок ноги на 90° и выше во всех направлениях, опорная нога может стоять на всей стопе, на полупальцах или пальцах, вытянутая в колене или на demi-plié.

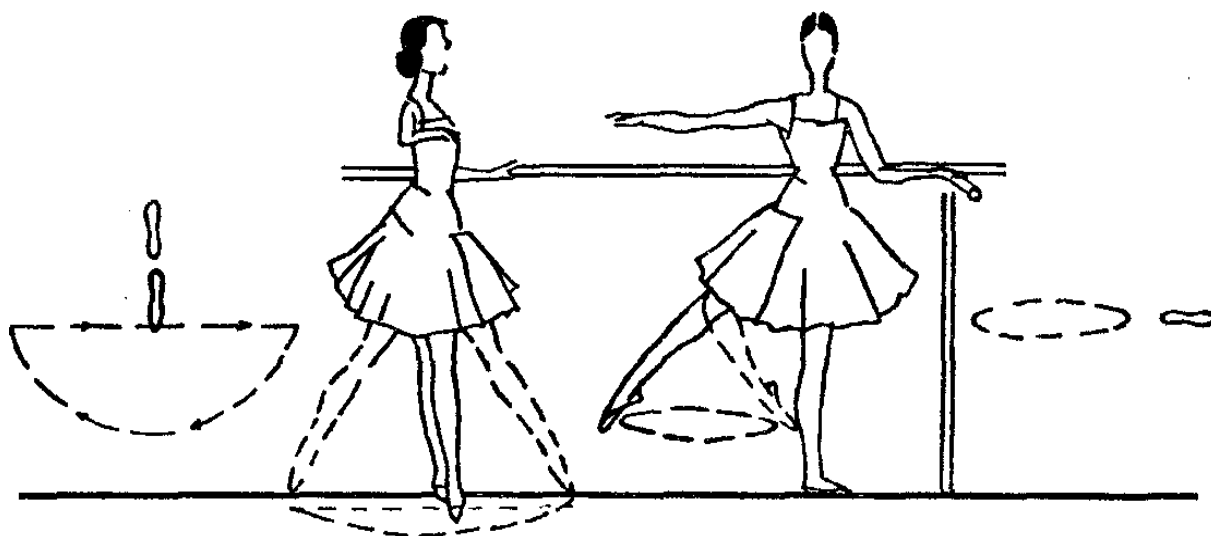


Grand battement jeté

Круговые движения ногой

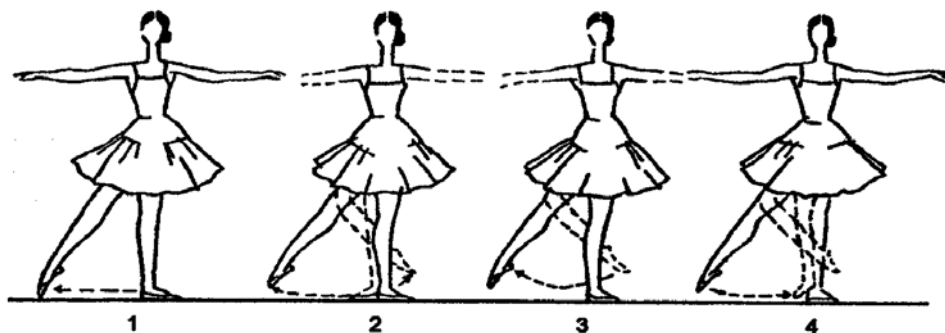
Rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер, франц. rond – круг, jambe – нога, par terre – на земле) – круговое движение ноги в тазобедренном суставе, выполняемое носком по полу в направлении en dehors (наружу) или en dedans (вовнутрь). Rond de jambe может исполняться по воздуху (en l'air) на высоте 45 и 90°, а также с броском на 90° (grand rond de jambe jeté).

Rond de jambe en l'air (рон де жамб ан лер, франц. en l'air – в воздухе, на воздух, кверху) – круговое движение нижней части ноги (от колена до кончиков пальцев) в направлении en dehors (наружу) или en dedans (вовнутрь). Исполняется при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45, 90° и выше. Развивает подвижность коленного сустава, может исполняться с прыжком.



Rond de jambe

Flic-flac (флик-фляк, франц. – шлеп-шлеп или хлоп-хлоп) – движение, развивающее ловкость, поворотливость. Работающая нога, предварительно открытая в сторону, вперед или назад, сгибаясь в колене на 45°, легким прикосновением подушечки стопы проходит позади опорной стопы, приоткрывается во II позицию, затем таким же образом проходит впереди опорной стопы и открывается в сторону (вперед или назад). Может начинаться из положения ноги, открытой на 90°, и заканчиваться в большой позе. Исполняется en face и с поворотом (en tournant).



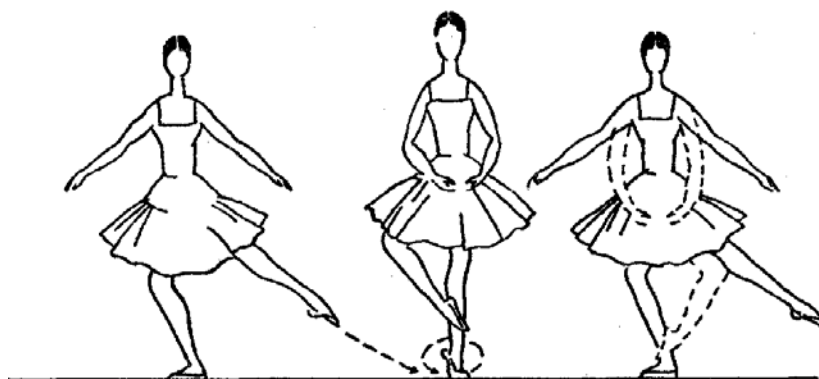
Flic-flac

Вращения

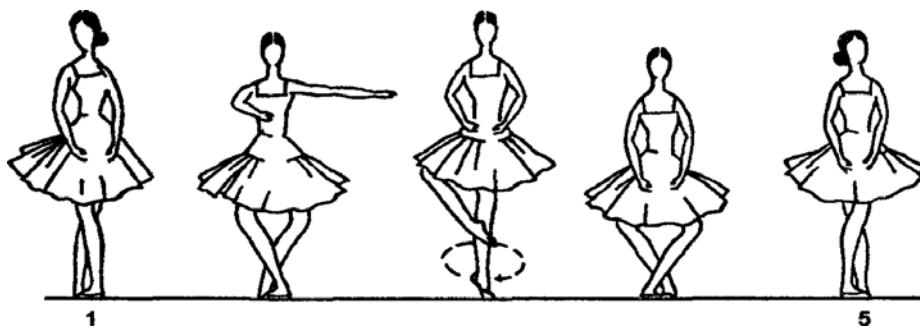
Pirouette, tour (пируэт, франц. *pirouette*, итал. *piroetta*, *prillare* – крутиться вокруг собственной оси; франц. *tour*, англ. *turn* – оборот, поворот) – термин, обозначающий разновидность поворотов вокруг вертикальной оси на 360° , выполняемых с помощью различных приемов, придающих телу вращательное движение как на земле (*à terre*), так и в воздухе, прыжке (*en l'air*).

Под термином *pirouettes* подразумевают вращения на полупальцах или пальцах одной ноги, другая нога – в положении *sur le cou-de-pied, passé*, у колена.

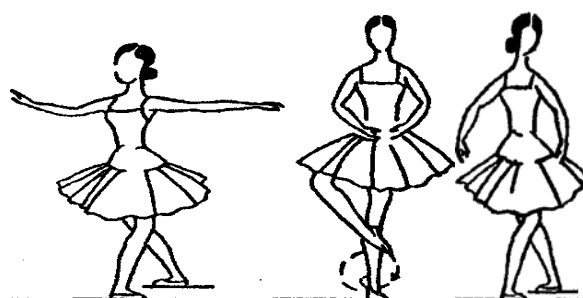
Термин *tours* используется намного шире, его применяют для вращений в больших позах (*attitude, arabesque, à la seconde* и др.), последовательных пируэтов, выполняемых на одной ноге на месте (*tour fouetté* на 45° *en dehors* et *en dedans*) или с продвижением вперед по диагонали или по кругу (*tour piqués*), вращений на двух ногах (*tour chainés*), *tours en l'air* (воздушный тур) и др.



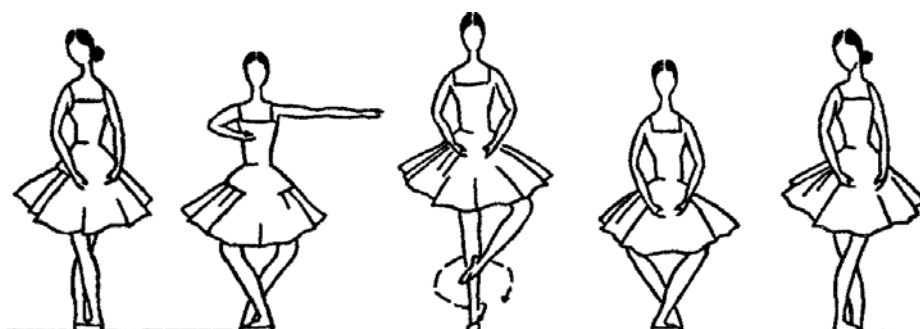
Pirouette en dehors c déagé



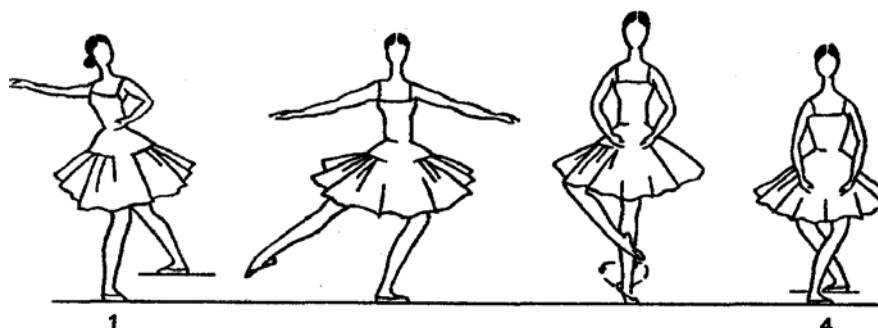
Pirouette en dehors c V nozuyuu



Pirouette en dehors c IV nozuyuu



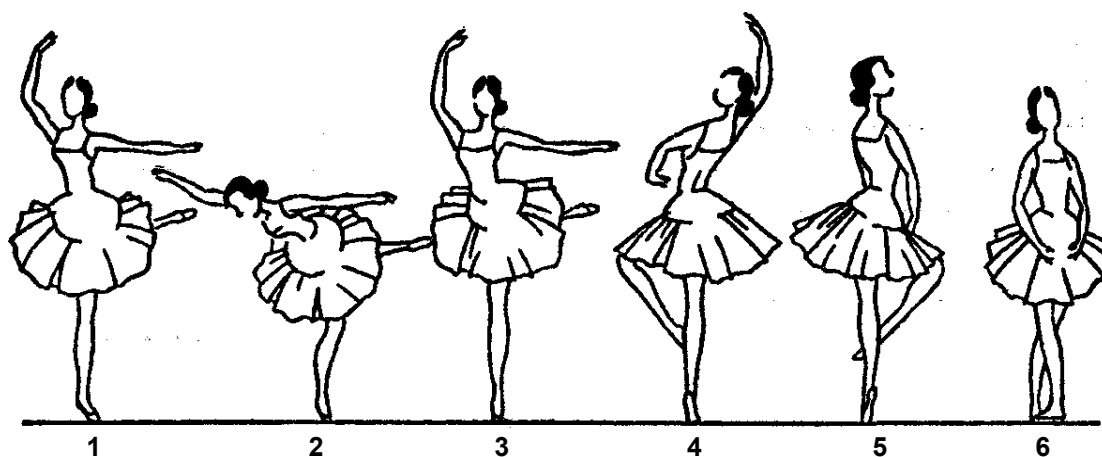
Pirouette en dedans c V nozuyuu



Pirouette en dedans c IV nozuyuu

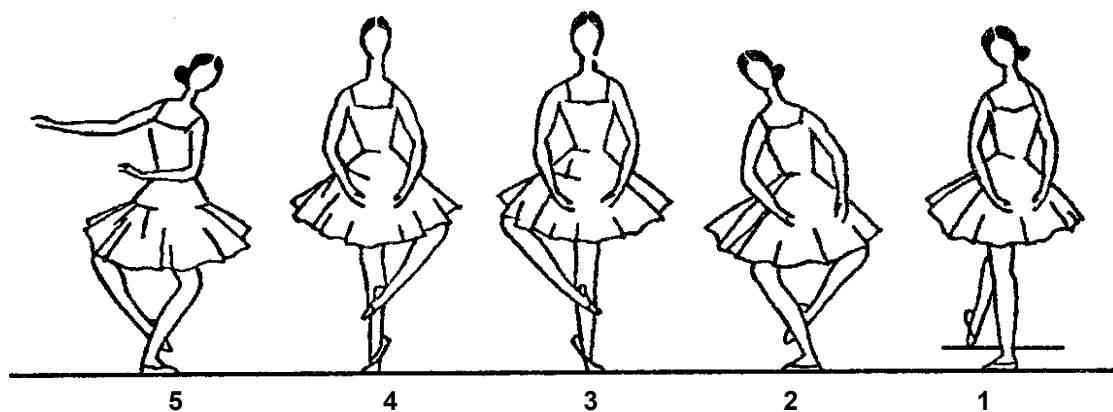
Tours chaînés (тур шене, франц. chaîner – измерять мерной цепью, лентой; chaîne – цепь) – цепочка поворотов, следующих друг за другом, слитные полуповороты с ноги на ногу на полупальцах или на пальцах с продвижением.

Renversé (ранверсе, франц. renversé – опрокинутый, перевернутый) – запрокидывание корпуса. Это сложное pas имеет много разновидностей: renversé en attitude croisée (effacée) с поворотом en dehors, renversé с приема grand rond de jambe développé en dehors et en dedans, renversé en croisée вперед с поворотом en dedans, renversé с IV arabesque (с поворотом en dedans) и окончанием en écartée назад. Этот поворот соединяет port de bras корпуса и рук с pas de bourrée en tournant.



Renversé en attitude croisée с поворотом en dehors

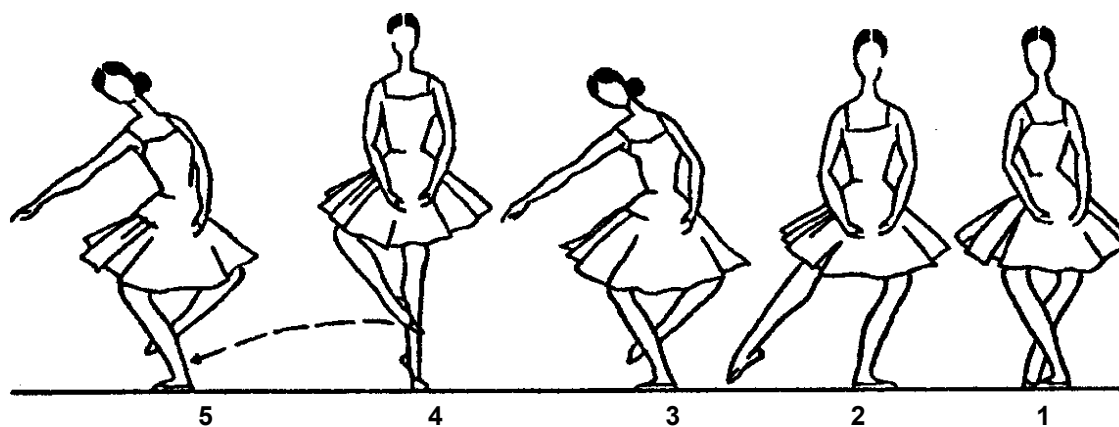
Bourrée, pas de bourrée (бурре, па де бурре, франц. bourrer – набивать, пичкать, делать неожиданные скачки) – мелкие танцевальные шаги, чеканные или слитные, исполняются с переменной и без перемены ног, во всех направлениях и с поворотом. Основная учебная форма – simple (en dehors и en dedans) – представляет собой перекрестное переступание с ноги на ногу с продвижением в сторону. Первые два шага исполняются на полупальцах или пальцах с переменной ног и опусканием на demi-plié на третью долю. Во время переступания работающая нога отчетливо поднимается в положение sur le sou-de-pied. Различные pas de bourrée встречаются в характерном и народно-сценическом танце, например в польском, украинском, испанском и др.



Pas de bourrée (с переменной ног)

Pas de bourrée suivi (сюиви, франц. – последовательный, непрерывный, связный) – это разновидность *pas de bourrée*, непрерывные мелкие переступания с ноги на ногу на полупальцах и пальцах в V позиции с продвижением во всех направлениях, которые способствуют плавному передвижению по сцене. Может исполняться и в повороте вокруг себя (*en tournant*). На этом движении построена хореографическая миниатюра «Умиравший лебедь», поставленная М. М. Фокиным для балерины А. П. Павловой на музыку К. Сен-Санса из сюиты «Карнавал животных».

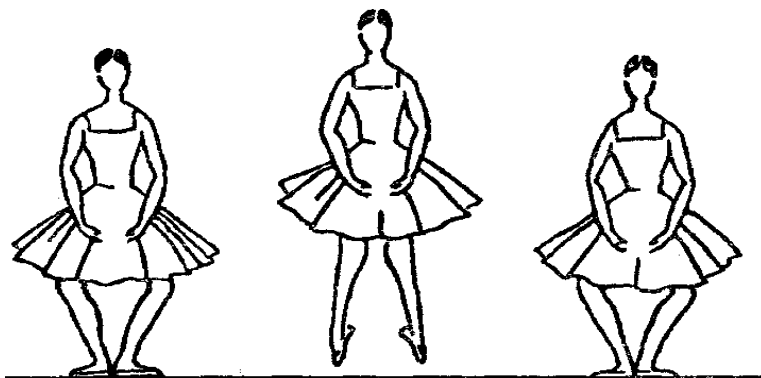
Pas balancé (балансе, франц. *balancer* – раскачивать, качаться, колебаться) – танцевальное движение, в котором переступания с ноги на ногу (поочередно исполняемые в *demi-plié* и с подъемом на полупальцы) сопровождаются наклонами корпуса, головы и рук из стороны в сторону, что создает впечатление мерного покачивания.



Pas balancé

Прыжки

Temps sauté (соте, франц. sauter – прыгать) – прыжок с двух ног на две с сохранением первоначальной позиции в воздухе и при приземлении. Temps sauté может исполняться по I, II, V, IV позициям на месте, с продвижением во всех направлениях и в повороте.



Sauté no I позиции

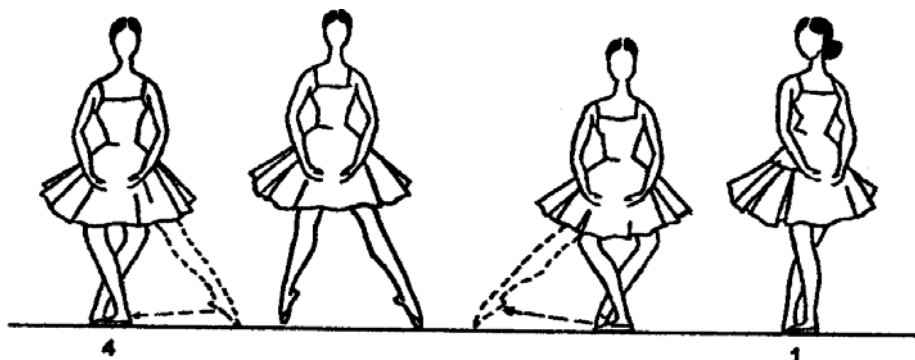
Pas échappé (эшаппе, франц. échapper – ускользать, вырываться) – движение состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводят из закрытой позиции V в открытую II или IV и обратно в закрытую. Прыжок может быть исполнен с окончанием на одну ногу, в повороте и усложнен battus.



Pas échappé во II позицию

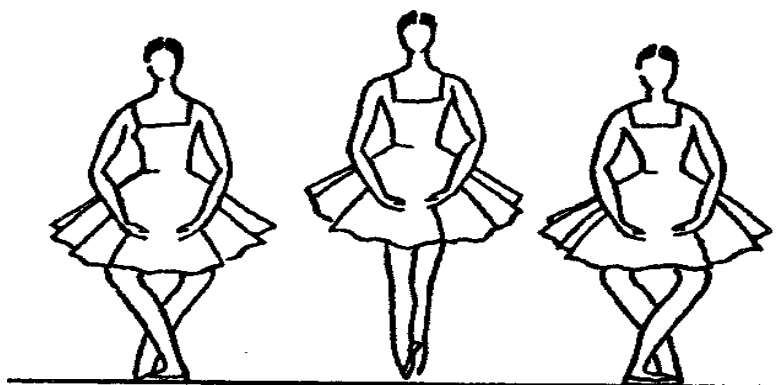
Pas glissade (глиссад, франц. glissade – скольжение) – маленький прыжок из V позиции с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу, и последующим скольжением носка другой ноги в V позицию. Исполняется слитно, без отрыва носков от пола (с переменной или без перемены ног). Используется как самостоя-

тельное движение, как связка, объединяющая различные pas, а также может служить толчком для других прыжков.



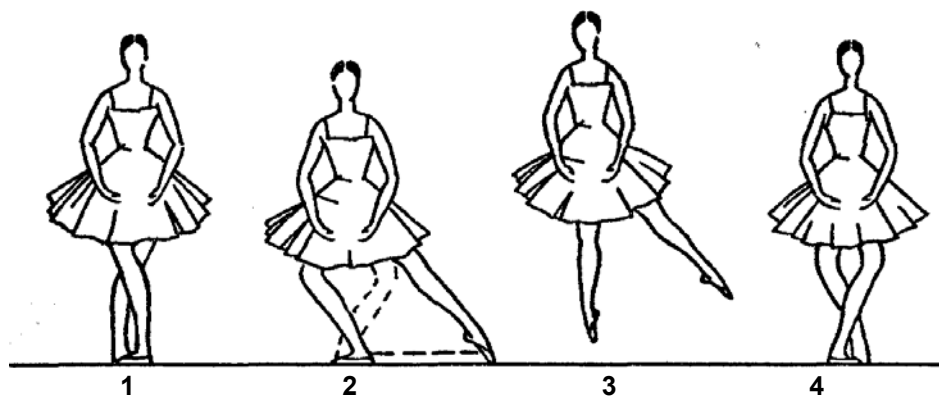
Glissade

Changement de pieds (шанжман де пье, франц. changement – перемена, изменение, pied – нога) – прыжок из V позиции в V позицию с переменной ног в воздухе. Может исполняться в маленьком (petit) и большом (grand) прыжке и с поворотом в воздухе (tour en l'air).



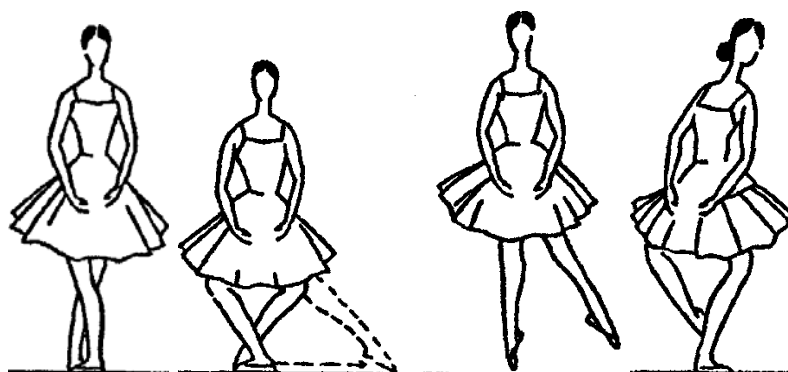
Petit changement de pieds

Pas assemblé (ассамбле, франц. assembler – собирать, соединять) – в классическом танце прыжок с выбрасыванием ноги вперед, в сторону и назад под углом 45 (petit) и 90° (grand) и последующим соединением (собиранием) в воздухе ног в V позицию и окончанием на две ноги в той же позиции. Исполняется на месте и с продвижением в сторону броска ноги в направлениях en face, croisée, effacée, écartée. Существуют также усложненные формы: двойное (double) assemblé, с заноской (battu), с поворотом (en tournant).



Pas assemblé

Pas jeté (жэте, франц. *jeter* – бросать, отбрасывать, швырять) – прыжок с ноги на ногу. Эта группа прыжков многообразна по форме и широко используется в сценическом танце. Бросок и возвращение вытянутой ноги происходят равномерно, без акцента. В заключение движения акцент приходится на момент возвращения работающей ноги к опорной после энергичного и резкого броска. Может исполняться на малом прыжке (*petit pas jeté*) и высоком прыжке с большим продвижением в пространстве (*grand pas jeté*). Прыжок может усложняться *battus* (заносками) и *en tournant* (поворотами в воздухе).



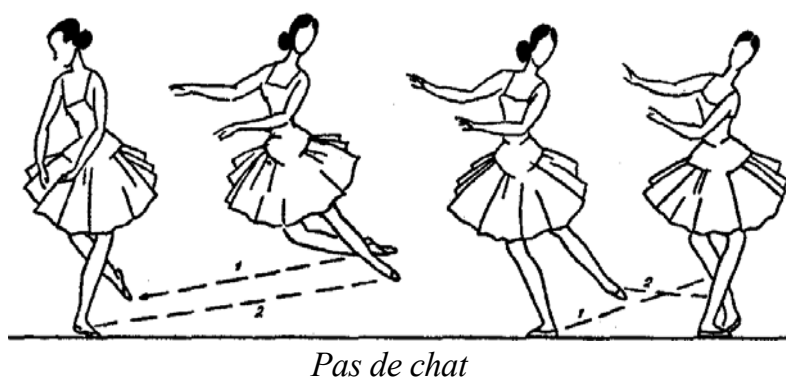
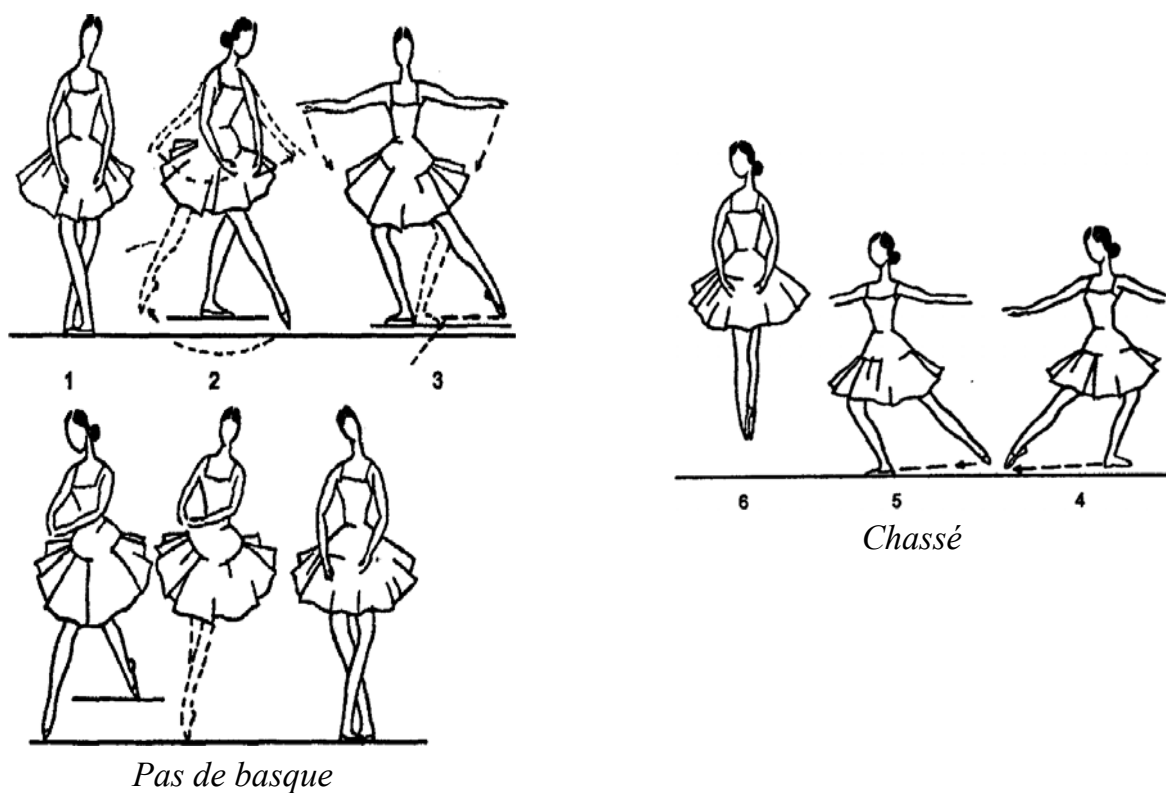
Jeté

Pas chassé (шассе, франц. *chasser* – охотиться, гнаться) – прыжок из V позиции с продвижением в любую сторону, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую, ноги соединяются в V позиции в верхней точке прыжка. Может быть самостоятельным движением, а также служит вспомогательным, связующим *pas* для выполнения больших прыжков.

Pas de basque (па де баск, франц. – шаг баска) – прыжок с ноги на ногу, выполняемый следующим образом: нога делает *demi-rond*

носком по полу, на нее маленьким (партерным) прыжком переносится центр тяжести, другая нога через I позицию проводится вперед, и ноги соединяются в V позицию с проскальзыванием вперед. Так же исполняется прыжок назад.

Pas de chat (па де ша, франц. – движение кошки, «кошачье па») – движение, имитирующее грациозный прыжок кошки. В настоящее время так называется несколько разных прыжков. Агриппина Яковлевна Ваганова этим термином определяла прыжок с поочередным отбрасыванием полусогнутых ног назад (на *croisée*, затем на *effacée*) и прогибом в корпусе с руками *allongée*, завершающийся проведением откинутой на *effacée* ноги сзади вперед, на *croisée* – в V либо IV позицию [18].



Самая простая форма *pas de chat* – с движением ног вперед, когда обе ноги поочередно сгибаются и переносятся в прыжке в V либо IV позицию вперед (возможен и перенос ног в прыжке назад, но в сценической практике такой вариант встречается крайне редко).

Высота и амплитуда данного прыжка зависят от силы сгибания коленей. Разновидность этого прыжка – итальянское *pas de chat* (нога, вытянутая в стопе и колене, выбрасывается *par jeté* в сторону на II воздушную позицию, а вторая нога сгибается у колена).

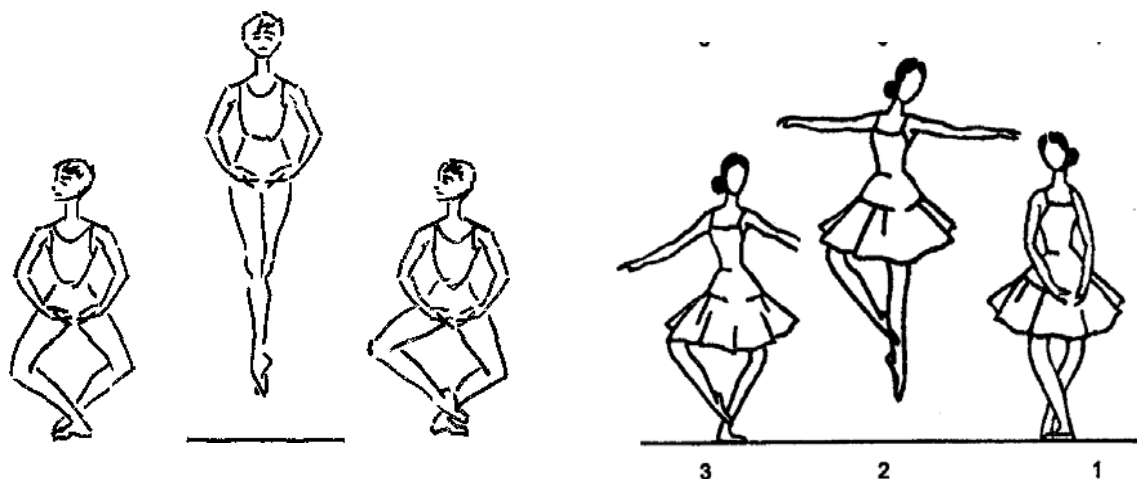


Итальянское pas de chat

Grand pas de chat – большой прыжок с одной подогнутой ногой, раскрывающейся в прыжке. При выполнении этого прыжка одна нога поднимается в воздух, одновременно сгибаясь, и затем на взлете с силой раскрывается вперед на максимально возможную высоту, при этом другая нога, вытянутая в колене, энергичным движением высоко отбрасывается назад. Руки могут принимать любое положение. Данный прыжок может также выполняться «в кольцо»: с присгибанием ноги, отведенной назад, и сильным перегибом корпуса назад.

Sissonne (сиссон, франц. *sissonne* – нет прямого перевода) – группа прыжковых движений с двух ног на две и на одну, исполняется на месте, с продвижением и поворотом в воздухе (*en tournant*). Основные виды: *simple*, *fermée*, *ouverte*, *tombée*.

Sissonne simple (сиссон сэмпль, франц. simple – простой, легкий, несложный) – прыжок из V позиции с двух ног точно вертикально вверх с максимально вытянутыми коленями, стопами и пальцами, с приземлением на одну ногу, другая нога приходит в положение sur le cou-de-pied (условное спереди или под икрой сзади).



Sissonne simple

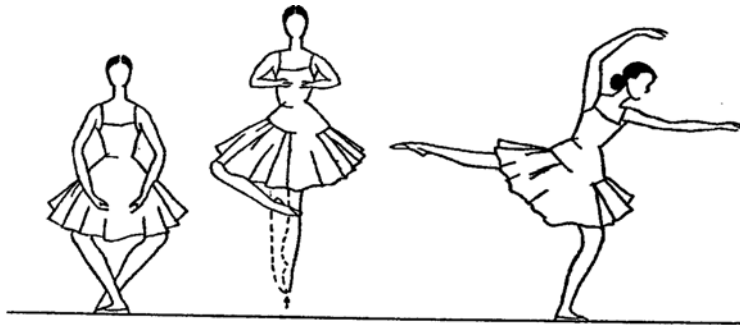
Sissonne ouverte (сиссон уверт, франц. ouverte – открытый, раскрытый) – прыжок на месте или с отлетом, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении. Может исполняться носком в пол, на 45 и 90°, приемом par développé или par jeté, без поворота и с поворотом, может быть усложнен заноской.



Grand pas de chat

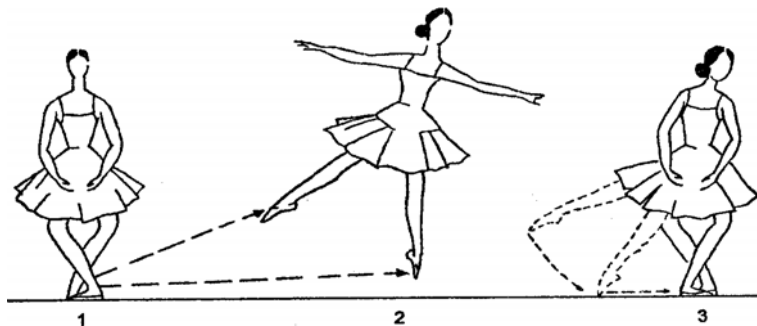


*Grand pas de chat с присгибанием
ноги, отведенной назад*



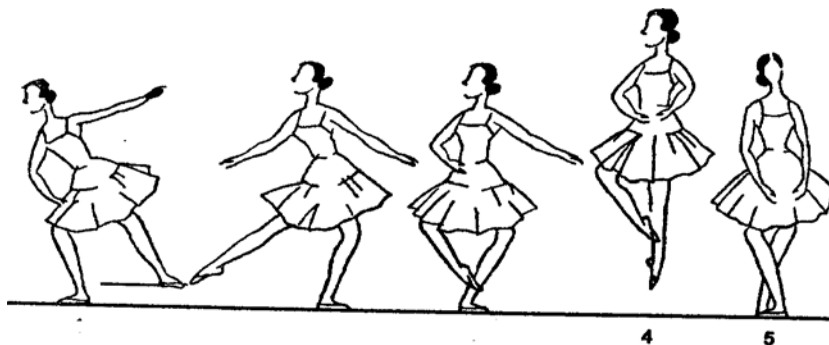
Sissonne ouverte en écartée назад

Sissonne fermée (сиссон фэрмэ, франц. fermé – закрытый, запертый, замкнутый) – закрытый прыжок, аналогичен *sissonne ouverte par jeté*, но во время приземления раскрытая нога закрывается в V позицию или в положение *sur le cou-de-pied*. Исполняется во всех направлениях, с поворотом, заноской.



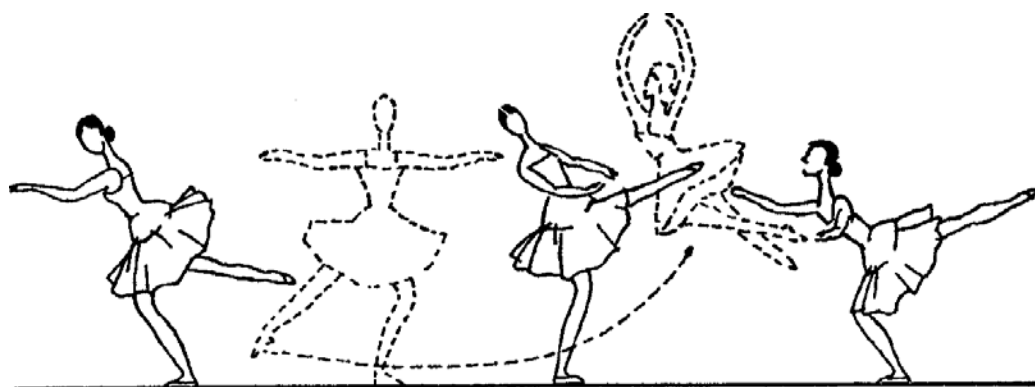
Sissonne fermé

Sissonne tombée (сиссон томбэ, франц. tombé – упавший, tomber – упасть, падать) – «падающий» прыжок. Состоит из двух элементов – *sissonne simple* и *sissonne tombée*. Исполняется с продвижением во всех направлениях и в повороте.



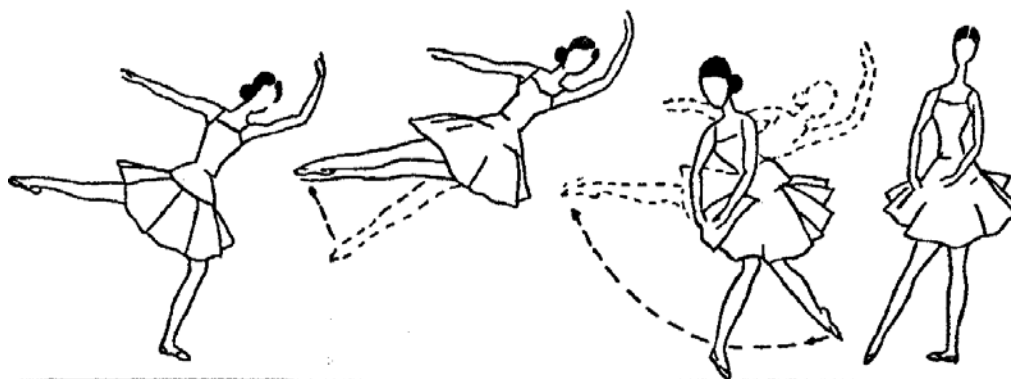
Sissonne tombée

Jeté entrelace (жэте антрэлясе, франц. – переплетенный прыжок) – вид перекидного jeté: прыжок с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно выбрасывают в воздух, как бы переплетая, при этом одна нога выбрасывается вперед, а другая после поворота в воздухе – назад, за себя. Возможно исполнение с заноской, а также двойное, с приземлением в arabesque или IV позицию.



Jeté entrelace

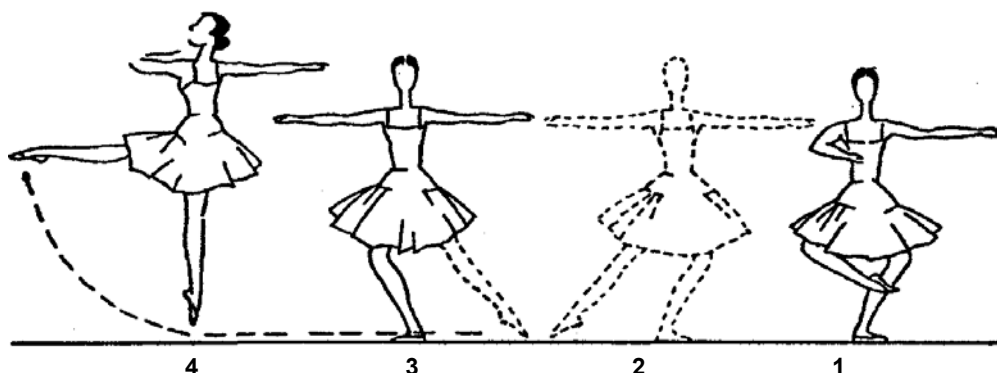
Cabriole (кабриоль, франц. – прыжок) – прыжок, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх один или несколько раз. Исполняется во всех позах на 45 и 90°, вперед, в сторону и назад.



Cabriole

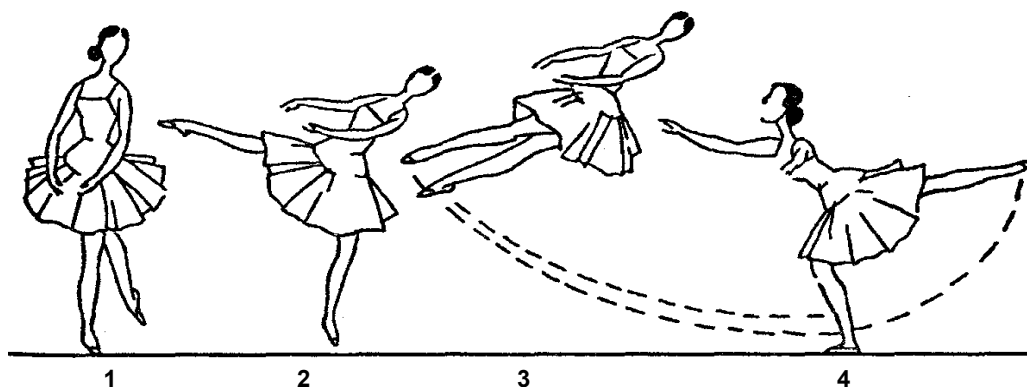
Saut de basque (со де баск, франц. – прыжок баска) – прыжок с ноги на ногу с продвижением в сторону и поворотом в воздухе. Выполняется с поворотом тела en dedans на 1/2 круга и одновременным броском ноги в сторону на 90°, толчковая нога подводится носком к

колену. Завершается полный поворот приземлением на ногу, выполнявшую бросок.



Saut de basque

Pas de ciseaux (па де сизо, франц. ciseaux – ножницы) – прыжок, во время которого обе ноги поочередно выбрасываются вперед, при приземлении одна нога проводится через I позицию назад в arabesque. Движение можно исполнить с броском ног назад.



Pas de ciseaux

Battu (баттю, франц. battre – бить) – прыжки, усложненные ударом или несколькими ударами одной ноги о другую, например *échappé battu*, *assemblé battu*, *jeté battu* и др. Во время удара ноги скрещиваются в V позиции (до удара и после него ноги слегка раздвинуты в стороны). Подготовкой к освоению заносок *battu* служат *battements tendus pour battre*.

Royal (руаяль, франц. – королевский) – прыжок с двух ног на две из V позиции в V позицию; включает в себя всего лишь один удар или одну заноску, за которыми следует перемена ног.

Entrechat (антраша, франц. *entrechat*, итал. *intrecciato* – переплетенный, скрещенный) – прыжок, во время которого ноги быстро скрещиваются в воздухе, открываясь в сторону II позиции. Количество движений ног во время *entrechat* определяет название прыжка: *entrechat trois* (трыа – три), *entrechat quatre* (кятр – четыре), *entrechat cinq* (синк – пять), *entrechat six* (сиз – шесть), *entrechat sept* (септ – семь), *entrechat huit* (уит – восемь). При четном счете прыжок заканчивается на две ноги в V позиции, при нечетном – на одну ногу, другая нога приводится на *cou-de-pied*.

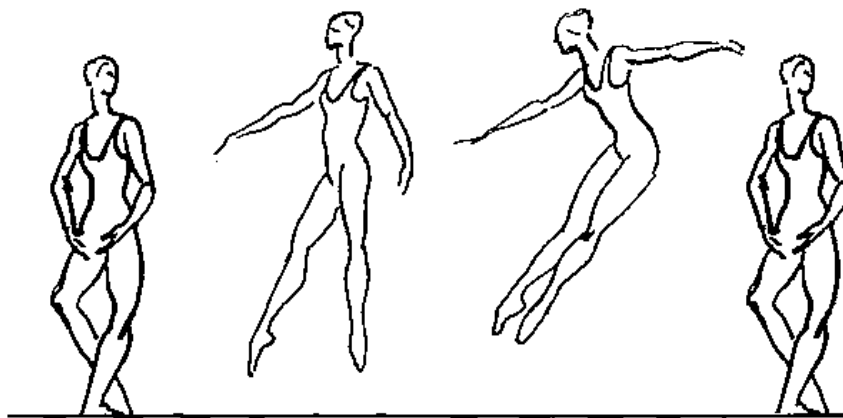
Например, прыжок *entrechat quatre* носит такое название, потому что нога проходит как бы четыре отрезка ломаной линии (открывание, удар назад, открывание, закрывание). Последовательность исполнения такова: исходное положение – V позиция, правая нога впереди, *demi-plié*, небольшой прыжок, приоткрыть ноги в сторону II позиции и ударить икрой правой ноги об икру левой ноги назад, раскрыть немного ноги в сторону и закончить правой ногой впереди в V позицию на *demi-plié*.

В женском танце удар делают преимущественно икрами ног, в мужском – верхней частью ног.

Brisé (бризе, франц. – ломаный, разбитый) – прыжок, который выполняется с продвижением по диагонали вперед и назад, также в направлении вперед и назад, с поворотом.

Последовательность исполнения такова: V позиция, *eraplement croisé*, левая нога впереди, движение по диагонали в точку 2, правая нога, находящаяся сзади, через I позицию выбрасывается на 45° вперед, давая направление прыжку, ударяет в воздухе левую ногу спереди, одновременно левая нога отделяется от пола, ударяет правую ногу сзади, затем обе ноги возвращаются в исходное положение (ноги меняются в направлении IV позиции).

В прыжке правая рука поднимается в невысокую I позицию, левая рука – во II позицию. Корпус с ровными плечами на *effacée* наклоняется в сторону продвижения.



Brise

1.2. Основы народно-сценического танца

Народно-сценический танец расширяет и обогащает исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты в процессе обучения исключительно классическому танцу. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивает те группы мышц, которые мало задействованы в процессе классического тренажа; дает возможность обучающимся овладеть разнообразием стилей и манер исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов, изучить фольклорные танцевальные традиции с учетом академического стиля и сценических законов. Благодаря богатству танцевальных культур раскрываются исполнительский темперамент и актерская выразительность обучающихся. Обучение народно-сценическому танцу расширяет кругозор в области национальных музыкальных культур, подталкивает к изучению особенностей костюма, влияющих на хореографический текст и пластический язык танцев в различных регионах России и стран зарубежья.

Методика исполнения упражнений у станка, упражнений и этюдов на середине зала в различных национальных характерах впервые была изложена А. В. Ширяевым – создателем характерного тренажа. Им была написана первая программа по характерному танцу, и начался процесс формирования учебной дисциплины и ее включения в учебные программы хореографических училищ. Первопроходцами стали педагоги Петербургской балетной школы: в 1939 г.

вышло в свет первое издание, посвященное вопросам национальной хореографии, – «Основы характерного танца» (авторы А. В. Лопухов, А. И. Бочаров и А. В. Ширяев).

Становлению и развитию народного танца в советский период способствовало создание в 1937 г. ансамбля народного танца под руководством И. А. Моисеева. Балетмейстер собирал национальный фольклор, обрабатывал его и возводил национальный танец в ранг высочайшего искусства. Игорь Моисеев в своих работах подчеркивал различие хореографического языка народов мира и связь народного танца с музыкальной культурой народа, его обрядами, культовыми празднествами, ритуалами, обычаями.

Урок по народно-сценическому танцу включает в себя упражнения у станка, танцевальные движения и комбинации на середине зала, этюды. Упражнения у палки на начальном этапе изучения занимают по времени примерно 2/3 урока. Построение комбинаций осуществляется с учетом характера и манеры различных народных танцев, но преследует в основном тренировочные цели. В дальнейшем время, отведенное на упражнения у палки, сокращается и сводится до 1/4 урока, а комбинации, продолжая решать тренировочные задачи, становятся более танцевальными и ярче отражают манеру и стиль различных характерных танцев.

У станка изучают движения, в основе которых лежит перенос веса тела с одной ноги на другую или подмена ноги на подскоке, в прыжке. Упражнения у станка включают в себя повороты стопы и бедра внутрь, удары стопой, каблуком и полупальцами в пол, движения на *demi-plié* и *grand-plié*, движения расслабленной стопой, резкие глубокие приседания, в том числе присядки, прыжки, «веревочки», «голубцы» и ряд других. Танцевальные ходы, различные хлопущки, вращения, дроби не нуждаются в предварительной отработке у станка и могут разучиваться сразу на середине зала.

На основе изученных отдельных элементов и движений народно-сценического танца постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые в дальнейшем усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса, головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца.

«Упражнения на середине зала углубляют знакомство учеников с особенностями стиля и характером танцевальных форм различных народов, выражают многообразие народно-сценического танца, развивают координацию движений всего тела, технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук... Работая над этюдами народно-сценического танца, учащиеся изучают особенности стиля, манеры и характера различных танцев. Особое внимание уделяется изучению образцов наследия народно-сценического танца» [7, с. 12].

Развернутые танцевальные комбинации, этюды на национальном танцевальном материале позволяют приобрести навыки взаимодействия в паре, группе, владения предметом (платок, шаль, сабля, шляпа и т. д.), используемым в танце.

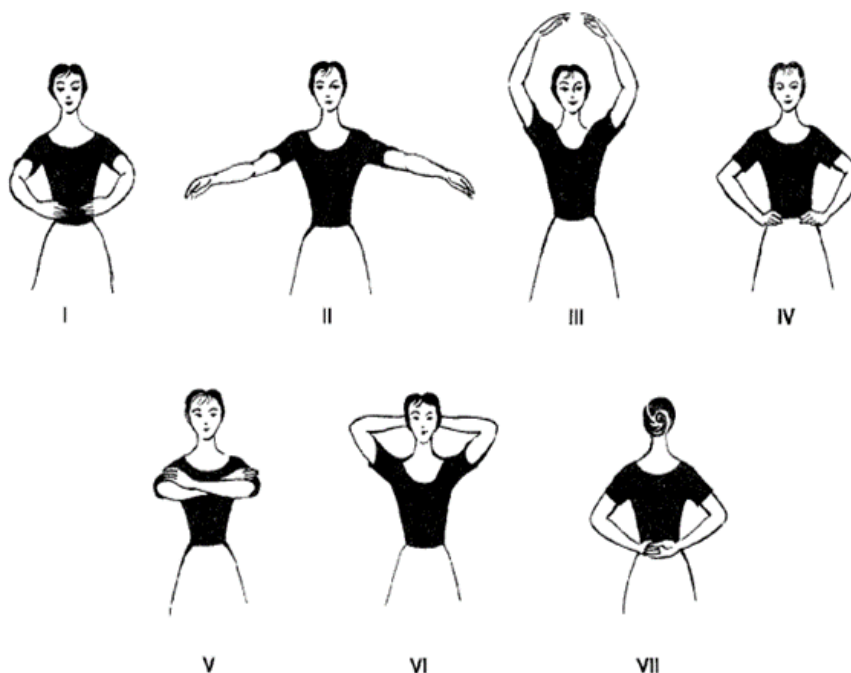
От занятия к занятию необходимо логично переходить от одного движения к другому, изучая программный минимум, постепенно усложняя и развивая технику исполнения и танцевальность. Последовательность в обучении способствует выработке силы, выносливости обучающихся, умения передавать характерные особенности народных танцев различных национальностей.

В качестве музыкального сопровождения урока лучше подойдет аккомпанемент на баяне, аккордеоне, соответствующий характеру, стилю, национальности танцевального движения. Иногда используют фортепиано, но его звучание больше подходит для разучивания движений и вариаций характерного танца.

Предмет «Народно-сценический танец» крайне сложен, так как необходимо выучить большое количество движений, исполняемых в танцах различных национальностей, освоить координацию, технику танца, научиться передавать характер, манеру, поэтому педагог должен обладать грамотным и темпераментным показом как мужских, так и женских элементов, уметь показать движение целиком и разобрать его на части, подчеркнуть различия танцев разных национальностей.

Начинают изучение народно-сценического танца с русского танца. Урок открывается и закрывается поклоном. Поклоны очень разнообразны: простой поклон на месте; простой поклон с шагами вперед и отходом назад; праздничный поклон (мужской и женский).

Первыми изучают позиции ног и рук. **Позиции рук** следующие. I позиция – закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди. II позиция – руки разведены в стороны, кисти направлены вперед и чуть вверх. III позиция – округленные в локтях руки подняты вверх. IV позиция – согнутые в локтях руки лежат ладонями сбоку на талии: большой палец кисти – сзади, четыре других, собранных вместе, – спереди. V позиция – руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу, пальцы, собранные вместе, лежат поверх плеча разноименной руки, чуть выше локтя. VI позиция – руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову, как бы поддерживая головной убор. VII позиция – руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину на пояс: одна кисть – тыльной стороной на поясе, другая – на ладони первой.



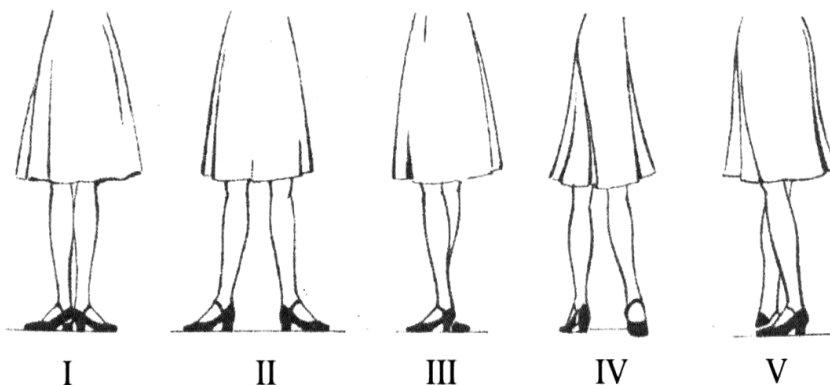
Позиции рук

Затем изучают **положения рук**. Подготовительное положение – руки свободно опущены. I положение – руки раскрыты в стороны ладонями вверх, пальцы собраны и вытянуты. II положение – руки вытянуты в локтях и раскрыты в стороны на высоте между II и III позициями, ладони повернуты вверх, пальцы собраны и вытянуты.

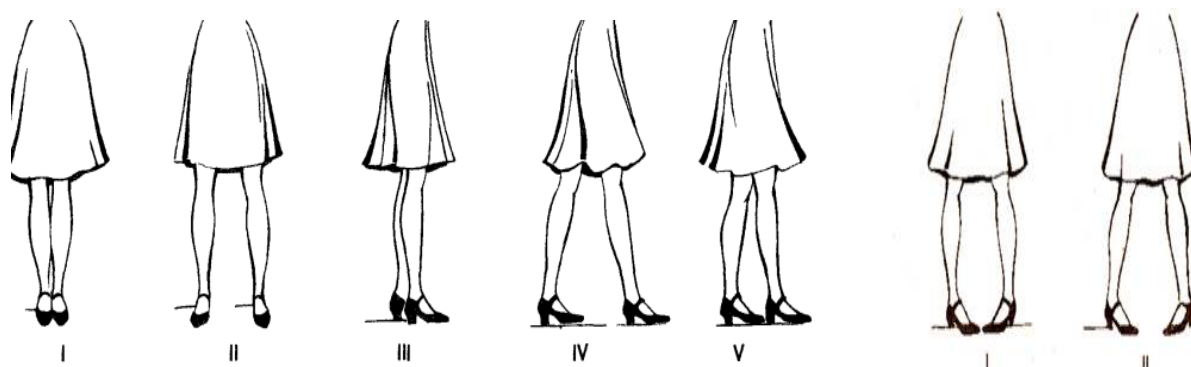


Положения рук

Существует **пять открытых позиций ног** народно-сценического танца: I, II, III, IV, V позиции соответствуют пяти позициям ног классического танца; **пять прямых** (I, II, III, IV, V) позиций ног, **две закрытые позиции** и **пять свободных**. В свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.



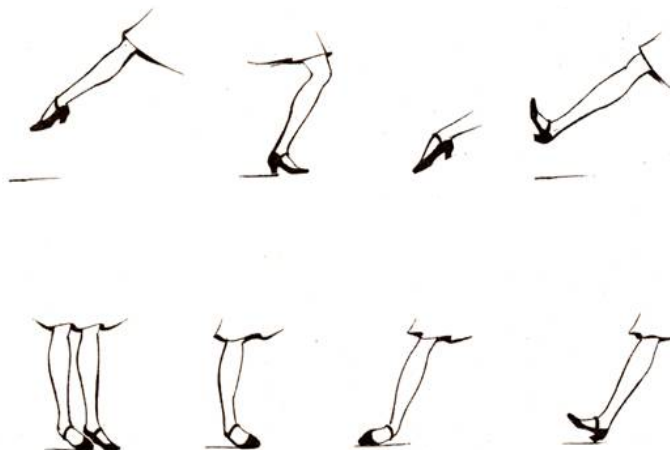
Пять открытых позиций



Пять прямых позиций

Закрытые позиции ног

Положения ног следующие: нога вытянута в колене и подъеме; нога присогнута – положение на полуприседании; нога вытянута в подъеме, пальцы вытянуты; нога сильно сокращена в подъеме; положение скошенного подъема – вытянутая стопа повернута в голеностопном суставе носком внутрь; нога на ребре стопы – положение, когда нога ставится на ребро внешней или внутренней стороны стопы; нога на ребре каблука – сокращенная в подъеме стопа касается пола ребром каблука. Также ноги могут находиться на полупальцах (низкие, средние, высокие).



Положения ног

Положения корпуса следующие: корпус ровный, корпус от талии наклонен вперед, от талии отклонен назад, от талии наклонен в сторону.



Положения корпуса

Далее изучают танцевальные ходы (простой, переменный, шаркающий, с ударом, с подскоком, бег и др.), затем дробные выстукивания (дробные ключи, двойная дробь, триоль, трилистник и др.).

Большое внимание в уроке уделяется индивидуальной технике танца. У девушек это разнообразные вращения на месте и с продвижением по диагонали и по кругу, синкопированные, со сложным ритмическим рисунком дроби, исполняемые в быстром темпе. У мужчин это большой арсенал присядок, закладок, хлопущек, прыжков в повороте.

После освоения основ русского танца изучают танцы народов Прибалтики, Беларуси, народов Поволжья как более простые с точки зрения лексического и музыкального материала, далее украинские и молдавские танцы, требующие от исполнителя хорошей школы, танцы народов Кавказа (Азербайджан, Армения, Грузия, Осетия, Чечня), Средней Азии (Узбекистан, Таджикистан и Киргизия). В заключительной группе находятся национальные танцы с очень сложным танцевальным языком как в парном, так и в сольном танце и богатым музыкальным материалом: Польша, Италия, Венгрия, Испания, Болгария, Румыния, Мексика, сюда же относят и цыганские танцы.

Пример построения упражнений у станка в различных характерах танцев народов России и мира

1. Полуприседание и глубокое приседание (*demi-plié, grand-plié*) испанский танец).

2. Движение на развитие подвижности стопы (*battement tendu*) (русский танец).

3. Маленькие броски (*battement tendu jeté*) (итальянский танец).

4. Круг ногой по полу (*rond de jambe par terre*) (польский танец).

5. Каблучное упражнение (венгерский танец).

6. «Веревочка» (татарский танец).

7. Маленькие развороты около щиколотки (*battement fondu*) (молдавский танец).

8. Упражнение с ненапряженной стопой (*flic-flac*) (цыганский танец).

9. Раскрывание рабочей ноги на 90° (*battement développé*) (украинский танец).

10. Дробные выстукивания (мексиканский танец).

11. Большие броски (*grand battement jeté*) (цыганский танец).

*Программный минимум изучаемых движений**

Упражнения у станка

1. Позиции ног:

- выворотные: I, II, III;
- невыворотные: I, II, III;
- полувыворотные: I, III.

2. Открывание и закрывание руки:

- правильное положение руки на бедре;
- положение головы и корпуса.

3. Demi-plié и grand-plié:

- плавное и резкое с акцентом наверх;
- выворотное по I, II, III позициям;
- невыворотное по I (VI) и III позициям.

4. Grand-plié по VI позиции с поворотом колен.

5. Переходы из позиции в позицию:

- через battement tendu;
- через каблуки – полупальцы;

6. Battement tendu

1-й вид – с подъемом каблука опорной ноги:

- на вытянутой ноге;
- с demi-plié;
- с tombé и ударом полупальцами опорной ноги.

2-й вид – с переходом работающей ноги с носка на каблук:

- на вытянутой ноге;
- с demi-plié в III позиции;
- с demi-plié в момент перехода работающей ноги на каблук;
- с ударом всей стопой в пол в III позиции.

3-й вид – с выносом ноги на каблук.

7. Battement tendu jeté:

- на вытянутой ноге;
- с demi-plié;
- с подъемом каблука опорной ноги.

* Порядковый номер движения не имеет отношения к последовательности изучения материала.

8. Battement tendu с поворотом бедра.
9. Battement tendu jeté сквозные по I позиции (на целой стопе и с подъемом на полупальцы).
10. Battement tendu с мазком полупальцами по полу.
11. Battement tendu jeté с проскальзыванием на опорной ноге.
12. Средний battement.
13. Упражнение свободной стопой как подготовка к различным чечеточным движениям.
14. Flic с последующим ударом всей стопой.
15. Flic-flac (упражнение для свободной стопы).
16. Flic-flac:
 - со скачком и переступанием;
 - с tombé-coupé.
17. Double-flic, double-flic с ударом каблука опорной ноги.
18. Подготовка к flic-revoltade и flic-revoltade (лицом к палке).
19. Flic-flac с поворотом стопы и скачком.
20. Упражнения на дробные выстукивания в русском характере:
 - чередование ударов всей стопы одной ноги и каблука другой по свободной I позиции;
 - перенос работающей ноги выворотом и невыворотом по III позиции на demi-plié.
21. Battement fondu с прыжком.
22. Développé с двумя ударами каблука опорной ноги.
23. «Голубец» (удары каблуками):
 - одинарный и двойной удар одной ногой;
 - одинарный и двойной удар двумя ногами.
24. «Голубец» в прыжке (один удар каблуками) лицом к палке.
25. «Голубец» с двойным ударом в прыжке (лицом к палке).
26. Подготовка к «штопору». «Штопор».
27. Grand battement développé:
 - мягкое;
 - акцентированное с ударом каблука опорной ноги.
28. Grand battement jeté (на целой ноге, на plié и с подъемом на полупальцы).
29. Grand battement jeté с tombé-coupé.

30. Grand battement jeté с увеличенным размахом и опусканием на колено.

31. Различные port de bras и растяжки в выворотном и невыворотном положениях.

32. Подготовка к полуприсядкам и присядкам (для мужчин):

– выталкивание ног на каблуки в стороны и вперед с полного приседания (лицом к палке);

– полное приседание с последующим отскоком и выносом ноги на каблук в пол и на 45°;

– подскоки на полном приседании (мячик).

33. Опускание на подъем, колено у середины стопы опорной ноги.

34. Опускание на два колена.

35. Одинарное и двойное заключение без поворота.

36. Одинарное и двойное заключение с поворотом на 180°.

37. Cabriole на 45° (с вытянутыми ногами).

38. Cabriole «след в след» (для мужчин).

39. Cabriole на 90°.

40. Повороты:

– soutenu en tournant в V позиции (на demi-plié);

– различные pirouettes, выворотные и невыворотные.

41. Упражнения, развивающие гибкость и пластичность.

42. «Восьмерка» носком (par terre), сопровождаемая рукой.

43. «Веер» на полу с double-flic.

44. «Веер» на 25° со скачком.

45. Скользящий прыжок с шага и последующее опускание на подъем, колено у середины опорной стопы.

46. Tour en dedans с опусканием на подъем.

47. «Винт».

48. Подготовка к «обертас» с вытянутой ногой.

49. Опускание на подъем с поворотом на 180° и тур на присогнутом колене.

50. Grand développé с прыжком.

51. Опускание на подъем и переход на другое колено (поворот к палке и от палки).

Танцевальные движения и комбинации на середине зала, этюды

1. Ходы: простой, переменный, шаркающий, основной (традиционный) вперед и назад, дробный (дробная дорожка), «девичья проходка», проходка с вывертом (мужчины).

2. Широкий русский ход с открытыми руками.

3. Притоп.

4. Дроби:

– дробь с подскоком и двумя ударами всей стопой;

– дробь «в три ножки».

5. Припадание (с одним и двумя ударами полупальцами).

6. «Ковырялочка» (с подскоком и без подскока).

7. «Веревочка»:

– двойная;

– простая и двойная с переступанием;

– на *demi-plié* и целой стопе.

8. «Моталочка».

9. «Голубец» (скользящий удар внутренними сторонами стоп по невыворотной позиции I на подскоке):

– подряд;

– с последующими двумя переступаниями на полупальцах.

10. Хлопушки (для мужчин):

– «дорожка» (продвижение в сторону с поочередными ударами полупальцами сзади и спереди);

– «елочка» и «змейка».

11. Хлопушки, удары фиксирующие и скользящие:

– в ладоши;

– по бедру;

– голенищу;

– подошве.

12. «Ключ»:

– дробный простой;

– сложный;

– хлопучечный.

13. Полуприсядки (для мужчин) с выбросом ноги в сторону и вперед на каблук и на 45°.

14. Полная присядка:

- «ползунок» (открывание ног на ребро каблука);
- «ползунок» (открывание ног в воздухе);
- «разножка».

15. Прыжки с двух ног:

- с ударом по подошве;
- со сгибанием двух ног назад и с ударом по голенищам;
- с согнутыми ногами вперед (подготовка к прыжку «щучка»);
- «щучка».

16. Pas de basque.

17. Вращения:

- дробный ключ в повороте;
- «молоточки» с поворотом (для девушек);
- бег с откидыванием согнутых ног назад (по диагонали, по кругу) (для девушек);
 - одинарный поворот в прыжке с поджатой ногой сзади и одновременным ударом по голенищу (для мужчин);
 - одинарный поворот в прыжке, ноги согнуты спереди (для мужчин).

Элементы национальных танцев, изучаемые в этюдной форме

1. Основные элементы белорусского народного танца («Крыжачок»).
2. Основные элементы молдавского народного танца («Молдовеняска», «Хора»).
3. Основные элементы украинского танца (гопак).
4. Основные элементы польского танца (мазурка, краковяк).
5. Основные элементы итальянского танца («Тарантелла»).
6. Основные элементы венгерского танца («Чардаш»).
7. Основные элементы азербайджанского танца («Белый цветок»).
8. Основные элементы цыганского танца.
9. Основные элементы испанского танца «Арагонская хота».

1.3. Основы современного танца (модерн-джаз)

В России очень мало профессиональной литературы, посвященной методике изучения танца модерн-джаз. Единственная книга, в которой подробно описаны основные понятия и движения модерн-джаз танца, – это работа В. Ю. Никитина «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Основные понятия и терминология заимствованы из этой книги.

Большинство руководителей самодеятельных коллективов, занимающихся современным танцем, называют свое творчество «контемпом», «модерном», «джазом», не понимая, что вольное «танцевание» под эстрадную музыку или исполнение на сцене уличных танцев не имеет ничего общего со школой модерн-джаз танца. Последняя – это целый комплекс упражнений, рассчитанный на развитие функциональных данных исполнителя, навыков сложнейшей координации, умения работать изолированными центрами, навыков владения пространством в разных уровнях. В программе обучения есть и акробатические элементы, и элементы из экзерсиса классического танца, владение которым обязательно.

В уроке модерн-джаз танца нет определенной последовательности движений, как в классическом танце. В зарубежных источниках зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся и известным относятся системы Д. Хамфри, Г. Джордано, М. Мэттокса, М. Каннингема, Л. Хортон. В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания нет единой методики обучения модерн-джаз танцу. Изучив несколько направлений, педагоги создают собственную систему преподавания.

Сравнивая методы различных педагогов, В. Ю. Никитин предлагает выделить *следующие разделы урока*: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс, передвижение в пространстве; комбинация или импровизация.

Основные принципы модерн-джаз танца сложились в процессе эволюции различных систем танца и были заимствованы из джазового танца, танца модерн и классического балета. Вадим Юрьевич Никитин выделяет *технические особенности, заимствованные из джаз-танца*, истоки которого – в африканском танцевальном фольклоре. Перечислим их.

Поза коллапса – тело исполнителя свободно и расслабленно, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. «Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно – позвоночник мягкий и расслабленный» [10, с. 28]. Позвоночник – ось движения, но эта ось не всегда вертикальна. Позвоночник часто изгибается и вращается в различных отделах, позволяя двигаться с большей амплитудой отдельным центрам. Но тело не вялое, оно достаточно энергичное. «Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление – основы техники джазового танца» [Там же, с. 29].

Изоляция и полицентрия: «В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке – кисть, предплечье, в ноге – стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения» [Там же].

Изолированные центры могут координироваться друг с другом. Вадим Юрьевич Никитин подразделяет их движение на **бицентрию, трицентрию, полицентрию**. Движение двух центров одновременно – бицентрия, трех центров – трицентрия, движение всех центров – полицентрия. Для того чтобы освоить принципы полицентрии, когда все центры исполнителя двигаются свободно, независимо друг от друга, нужно овладеть таким техническим приемом, как **изоляция**. С изучения изоляции начинается процесс формирования у исполнителя основных танцевальных двигательных навыков.

Полиритмия основана на способности центров двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в разных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга [Там же]. Это понятие связано с музыкой, например африканские танцы сопровождаются ударными инструментами, каждый со своим ритмом. Вадим Юрьевич Никитин пишет: «Современная музыка, в особенности джазовая, монотрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмиче-

ских рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого *музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения*» [10, с. 29].

Исследователь подчеркивает, что это смещение нельзя записать нотами, но танцор должен чувствовать его своим телом. «Отсюда появляется не только музыкальное, но и *танцевальное понятие свинга*. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг в движении должен исполняться прежде всего свободным, ненапряженным корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелвисом)» [Там же, с. 30].

Мультипликация означает, что единое движение раскладывается на составные части в пределах музыкального такта, исполнитель делает несколько акцентов в промежутках между основными долями такта.

Координация – это согласованное движение различных центров (голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова и т. д.). В модерн-джаз танце координация осуществляется двумя способами: *импульсом* или *принципом управления*. В первом случае два или несколько центров приводятся в одновременное движение, при использовании принципа управления центры включаются в движение последовательно. Если движения центров направлены в одну сторону, имеет место параллелизм, если в противоположные направления – оппозиция.

«В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени – другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом» [Там же, с. 31].

Принципы движения, заимствованные из танца модерн. В танце модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, основа движения – позвоночник, что и послужило отправной точкой для многих авторских технологий

танца модерн. Авторская технология в школе Марты Грэхем построена на contraction и release (сжатие и расширение), которые исполняются в центр тела. Противоположными технике Грэхем считаются системы американских хореографов – новаторов в области современного танца Дорис Хамфри и Хосе Лимона. Принцип движения строится на расслабленном позвоночнике. Технический прием – исполнение «...за счет падения и подъема тяжести корпуса, т. е. движение строится по синусоиде: движение – задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery)» [10, с. 31]. Еще один крупный представитель американского танца модерн Мерс Каннингем активно использовал различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца.

Contraction и **release** связаны с положением торса, рук и ног. Contraction – сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве. Contraction исполняется на выдохе, release – на вдохе. Contraction происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения, «...происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения» [Там же, с. 31]. «...Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release» [Там же, с. 32]. Вадим Юрьевич Никитин подчеркивает важность этого замечания, так как зачастую contraction исполняют в солнечное сплетение, что является серьезной ошибкой.

Уровни – расположение тела танцора относительно земли: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Выделяют и акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойку на руках, стойку на лопатках (березка), колесо и др.

Педагог, готовясь к уроку, должен разделить материал на части и определить для каждой из них время изучения. Необязательно каждый раз использовать все разделы урока, можно более детально остановиться на двух-трех разделах урока. Вадим Юрьевич Никитин

предлагает следующее примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

- разогрев 5 – 7 минут;
- изоляция 10 минут;
- партер 10 минут;
- адажио и grand battement 20 минут;
- кросс 20 минут;
- комбинация 20 минут.

В конце каждого урока необходимо оставить несколько минут для восстановления дыхания и исполнения упражнений, направленных на расслабление мышц.

Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый, каждый из которых зависит от возможностей учащихся.

Изучение дисциплины нужно начать с изучения позиций ног, позиций и положений рук. **Позиции ног** следующие:

- I параллельная, стопы вместе;
- I-аут, аналогична I позиции классического танца;
- I-ин, пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;
- II параллельная, стопы параллельны и находятся точно под бедрами, плечи, бедра и стопы расположены на одной прямой линии;
- II-аут, аналогична классической позиции; иногда используется широкая II-аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч;
- IV параллельная, одна стопа находится перед другой на расстоянии одной стопы;
- IV-аут, аналогична классической IV позиции;
- V-аут, аналогична классической V позиции;
- V параллельная, стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы).

Позиции и положения рук следующие:

- руки согнуты в локтях и направлены вперед, ладони впереди на бедрах (press-position);
- руки вытянуты (направлены вниз) и немного разведены в стороны, ладони повернуты вперед (V (вэ-позиция) внизу);

- I позиция варьируется:
 - а) руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
 - б) руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям (V (вэ-позиция) впереди);
 - в) руки согнуты в локтях, ладони находятся у груди (I закрытая позиция); это положение называется «А положение»;
 - г) руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти расположены около плеч; это положение называется «Б положение»;
- II позиция варьируется:
 - а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз или в сторону;
 - б) II сокращенная позиция: локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу;
- III позиция варьируется:
 - а) руки вытянуты в локтях, ладони повернуты внутрь, наружу, или вперед; положение, когда ладони направлены друг к другу, называется «В положение»;
 - б) руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально (V (вэ-позиция) вверху);
 - в) локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой;
- возможные положения кистей рук:
 - а) flex – сокращенная кисть, т. е. ладонь перпендикулярна предплечью;
 - б) jazz hand – пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга;
 - в) пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки.

Программный минимум изучаемых движений

Основы техники джаз-танца

1. Основы изоляции в джаз-танце. Понятия изоляции, уровней, моноцентричного и полицентричного движений, оппозиции. Изучение изоляции различных частей тела:

- головы;
- плеч, рук, кистей;
- грудной клетки;

- верха корпуса;
- таза;
- коленей;
- стоп.

Изучение танцевальных комбинаций, включающих в себя изоляцию, полицентричное движение и оппозицию на разных уровнях.

2. Основы координации в джаз-танце:

- принципы импульса и управления;
- координация двух центров (бицентрия) в параллель;
- координация двух центров в оппозицию;
- координация трех центров (трицентрия) в параллель;
- координация трех центров в оппозицию;
- координация более трех центров;
- координация двух и трех центров в передвижении.

3. Мультипликация (multiplication), джаз-шаги, джаз-ходы (jazz walks), джаз-прыжки и вращения.

Изучение движений без передачи центра тяжести:

- tap;
- beat;
- slam;
- ball beat (ball tap);
- heel beat (heel tap);
- brush;
- scuffbrush;
- pickup;
- skid.

Изучение движений с передачей центра тяжести:

- step;
- flat step;
- stamp;
- ball step (ballstand);
- heel step (heelstand);
- balldrop;
- heeldrop.

Изучение джаз-ходов (jazz walks):

- flat jazz walk;

- bounce jazz walk;
- strut;
- brush step;
- Harlem walk;
- prance jazz walk;
- hopping prance.

Изучение разновидностей джаз-вращений:

- walking turn трехшаговые;
- трехшаговое вращение с jazz walk;
- skipping turn;
- «полуспираль»;
- «спираль»;
- outside pas de bourrée turn;
- pas de bourrée-jazz turn;
- jazz pirouettes.

Изучение джаз-вращений в воздухе:

- hop turn;
- leap turn;
- jump turn.

Джаз-бег (jazz run) и прыжки:

- бег;
- галоп;
- hop;
- leap;
- jump;
- sissonne;
- skip;
- horse leap;
- stag leap;
- jump с поджатыми к груди ногами и collapse;
- разножка (вперед – назад);
- frog jump;
- leap в открытом passé (нога от колена отведена в сторону);
- grand jeté attitude croisé с джаз-координацией.

Все изученные прыжки выполняют с collapse и полицентрической координацией: с движением головы, плеч, грудной клетки и пелвиса.

Изучение джаз-падений (подготовка к падениям, методика и виды падений):

– падения вперед на живот: с выпада вперед на одну ногу; с полупальцев, через растяжку и наклон корпуса вперед;

– падения вперед на спину: из положения стоя через глубокое приседание с помощью рук; из положения стоя через колени с помощью рук; roll вперед через плечи (из любого положения);

– падения в сторону: из положения стоя через колени и бедро; из положения стоя с толчком бедра при помощи рук.

Основы техники танца модерн. Постмодерн.

Контемпорари

Понятие центра. Центр и периферия. Понятие центральной оси тела.

Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.

Координация рук в современном танце. Ощущение веса при движении. Изучение основных положений и позиций рук.

Органичное движение во взаимодействии с полом.

Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (II параллельная позиция, IV параллельная позиция).

Понятие выворотности в современном танце, классические позиции ног.

1. Движения на полу.

Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движениями рук):

– curve – наклон верха корпуса вперед;

– side – наклон верха корпуса в сторону;

– arch – наклон верха корпуса назад;

– contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса;

– повороты и другие движения корпуса;

– изучение перекатов в положениях лежа и сидя на полу;

– изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой на одну руку и две руки;

- изучение кувырков и перекатов назад и вперед;
- изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад);
- другие варианты движений.

2. Движения корпуса. Изучение основных положений и движений корпуса. Изучение основных движений в положении стоя:

- curve – наклон верха корпуса вперед;
- side – наклон верха корпуса в сторону;
- arch – наклон верха корпуса назад;
- roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело;
- roll up – возвращение в вертикальное положение;
- flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали;
- contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса;
- повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные;
- круговые движения для корпуса.

3. Понятия «fall and recovery», «gravity – momentum – suspension». Различные виды движения swing.

4. Баланс на руках. Специфика баланса на руках в современном танце, отличие от акробатических и гимнастических вариантов. Изучение основных видов движений с опорой на руки:

- вертикальная стойка на двух руках с поддержкой (с помощью партнера);
- вертикальная стойка на двух руках у стены;
- динамический баланс на двух руках;
- динамический баланс на одной руке.

5. Позы. Изучение основных поз современного танца:

- Т-позиция* – поза с ногой, открытой в любом направлении, и наклоном корпуса в противоположную сторону от ноги за счет сгиба в тазобедренном суставе;

* В технике Л. Хортонa очень часто употребляется термин «Т-позиция». Нога приемом *développé* или *relevé lent* поднимается на 90°, одновременно торс наклоняется в противоположном направлении. При этом торс, голова и рабочая нога составляют одну прямую линию. Наклон торса к опорной ноге происходит за счет сгиба в тазобедренном суставе. Первоначально Т-позиция изучается с отведением ноги назад (как самый простой вариант). Иногда это положение называют *lay out*. Затем изучают его с открытием ноги в сторону. Последней осваивается форма с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. Положения *tilt* и Т-позиции могут соответствовать позам классического балета.

– tilt* – поза со смещением центральной оси от вертикального положения;

– parallel arabesque – поза, в которой корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию;

– arabesque, attitude – особенности исполнения в технике танца модерн;

– другие позы.

6. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали:

– шаги;

– бег;

– pas de bourrée (музыкальный размер 3/4, 2/4, 4/4).

7. Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации:

– plié;

– foot isolations;

– battement tendu/brush;

– battement jeté/brush;

– ronde de jambe;

– swings;

– battement fondu;

– adajio;

– grand battement jeté/swings.

8. Раздел allegro. Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции. Прыжки по параллельным и выворотным позициям в сочетании с движениями корпуса. Бег по параллельным и выворотным позициям.

* Во время исполнения tilt (угол) позвоночник как центральная ось тела смещается от строго вертикального положения, корпус сохраняет прямую линию, но отклоняется вправо, влево. Tilt может исполняться и на одной ноге, другая нога в этот момент может быть в положении «у колена» или открытой в любом из направлений.

9. Вращения и повороты в сочетании с движениями корпуса.

Tours:

- с IV параллельной и IV выворотной позиций;
- со II параллельной и II выворотной позиций;
- в больших позах: attitude, arabesque, parallel arabesque, tilt, level T, diagonal level и других позах;
- tour chaînés.

Другие виды поворотов: renversé, fouetté, pencil turn, шаги в повороте и др.

Базовые принципы танца модерн-джаз

1. Техника isolation – основа модерн-джаз танца. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (пелвис), руки, ноги. Постановка корпуса (поза коллапса). Работа изолированных центров.

Голова:

- наклоны вперед-назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- sundari вперед-назад и из стороны в сторону;
- круги и полукруги по всем направлениям.

Плечевой пояс:

- подъем и опускание одного или двух плеч;
- движение вперед-назад;
- twist (изгиб) плеч;
- shake плеч.

Грудная клетка:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание;
- круг и полукруг;
- twist.

Пелвис (тазобедренный сустав):

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift, shimmi, jelly roll.

Руки:

- движение изолированно;
- движение в параллель.

Ноги:

- движение отдельных частей ног изолированно;
- движение в параллель;
- дополнительные виды движений: catch step, kick («пиннок»);
- движения ног, заимствованные из классического экзерсиса.

2. Дополнительные движения, обозначающие характер:

- frast (удар), swing (раскачивание);
- bounce (покачивание), drop (падение).

3. Моноцентризм и полицентризм. Параллелизм и оппозиция.

4. Levels:

– стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на коленях, лежа;

- акробатические levels (шпагат, стойка на руках и т. д.).

Изучение isolation на различных levels.

5. Упражнения для позвоночника.

Наклоны торса:

- flat back;
- deep body band;
- side stretch.

Twist торса:

- curve;
- arch;
- roll down, roll up;
- tilt.

Спираль торса: body roll.

Другие движения торсом:

- contraction, deep и side contraction;
- release, high release;
- relax (принцип расслабления);
- положение low back.

6. Передвижение в пространстве.

Шаги примитива:

- flat step, double flat step;

- camel jazz walk;
- latin walk;
- шаги в джазовой манере, рок-манере;
- шаги в модерн-джаз манере;
- шаги в мюзикл-джаз манере.

Прыжки:

- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на ту же (hop);
- с двух на одну (leap).

Также могут использоваться практически все прыжки из классического танца. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию. В модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

Вращения.

Основная классификация:

- вращение на двух ногах;
- вращение на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные повороты (смещение оси).

Нетрадиционные способы перемещения:

- перекаты в партере;
- падения в партере из больших поз;
- использование элементарных акробатических элементов («колесо», стойки и переходы через руки).

Словарь терминов танца модерн-джаз

Терминология модерн-джаз танца базируется на двух языках – английском и французском (в части заимствованных движений из классического танца). Заимствованные модерн-джаз танцем из классики элементы очень часто видоизменяются, особенно это касается выворотного и параллельного положения ног. Приведем в основном терминологию на английском языке, так как французские названия движений широко представлены в «Словаре терминов классического танца».

Arch [арч] – арка, прогиб торса назад. Port de bras начинается с движения вверх, затем корпус отклоняется назад. Голова продолжает линию спины. Бедра и поясница неподвижны.

Battement aveloppé [батман авлоппе] – противоположное battement développé движение, рабочая нога из открытого положения через passé опускается в заданную позицию.

Battement fondu [батман фондю] – движение из экзерсиса классического танца, используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

Body roll [боди ролл] – волна, группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости. Исполняется коленями, тазом, грудью, плечами и головой. Можно начать из положения grand-plié по II параллельной позиции (фронтальная волна), можно исполнять назад и в боковой плоскости или переносить вес тела с одной ноги на другую по II параллельной позиции.

Bounce [баунс] – трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо за счет пульсирующих наклонов торса.

Brush [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

Contraction [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника. Начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

Corkscrew turn [корскру терн] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

Curve [керв] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону: вытянуть позвоночник вверх и, начиная с движения головой, наклониться вперед или в сторону до точки, расположенной в солнечном сплетении (curve можно исполнить и до уровня поясницы).

Deep body bend [дип боди бэнд] – глубокий наклон торса вперед ниже 90° с сохранением прямой линии торса и рук. Основными ошибками считаются округление и расслабление позвоночника.

Deep contraction [дип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

Drop [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

Flat back [флэт бэк] – плоская спина, или **table top** (поверхность стола) – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса и шейного отдела позвоночника; наклон в сторону без изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии, наклон вперед с идеально прямой спиной во всех отделах позвоночника. Угол между торсом и ногами составляет 90°, спина, голова и руки в одной плоскости, бедра расположены точно над стопами.

Flat step [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

Flex [флекс] – сокращенная стопа, кисть или колени.

Flic [флик] – мазок стопой по полу к опорной ноге.

Frog-position [фрэг-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

High release [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад, но голова не запрокидывается, руки в V положении вверху.

Hinge [хиндж] – положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

Hip lift [хип лифт] – подъем бедра вверх.

Hop [хоп] – шаг-подскок, рабочая нога обычно в положении «у колена».

Jack knife [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во II параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

Jazz hand [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

Jelly roll [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

Jerk-position [джерк-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

Jump [джамп] – прыжок на двух ногах.

Kick [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90° через вынимание приемом *développé*.

Lay out [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

Leap [лип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

Locomotor [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

Low back [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

Plié relevé [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

Point [пойнт] – вытянутое положение стопы.

Prance [прэнс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения на полупальцах и *point*.

Press-position [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

Release [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

Roll down [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы, закручивание торса вниз с последовательным включением всех позвонков.

Roll up [ролл ап] – обратное движение *roll down*, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

Shimmi [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

Side stretch [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево. Руки могут находиться в III позиции или одна рука – в III позиции, другая – в подготовительном положении.

Square [сквэа] – четыре шага по квадрату: вперед – в сторону – назад – в сторону.

Step ball change [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах.

Sundari [зундари] – движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

Swing [свинг] – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

Twist [твист] торса – движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения, бедра при этом остаются неподвижными.

Thrust [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

Tilt [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, рабочая нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

Touch [тач] – приставной шаг или шаг на полупальцах без переноса тяжести корпуса.

Tour chaînés [тур шене] – цепочка полуповоротов, исполняемых на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах. В модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plié*.

Глава 2

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТАНОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В СПОРТЕ

2.1. Законы композиции танца

Постановочная деятельность педагога-хореографа в спорте подразумевает, что педагог выполняет функции балетмейстера, т. е. является автором хореографического текста и одновременно соавтором спортивной композиции, создаваемой вместе с тренером. После того как тренер определил, из каких элементов будет состоять спортивная композиция и в какой последовательности, хореограф приступает к творческо-организационной работе.

Предлагаем подразделить *творческо-организационные этапы работы хореографа в спорте* следующим образом:

- составление общего плана всех видов работ хореографа с определением этапов и сроков выполнения;
- появление замысла, нахождение и обдумывание темы (идеи);
- сочинение композиционного плана (если необходимо, то и сценария);
- выбор музыки, хореографического вида и жанра;
- разработка хореографической драматургии (например, во время создания композиций для танцев на льду);
- соблюдение структурной пропорциональности (продолжительность композиции, построенной по законам драматургии, соблюдение необходимого темпоритма, логики развертывания действия);
- сочинение хореографического текста (лексика, рисунок, мизансцены);
- работа над созданием хореографического образа;
- работа с художником или самостоятельное создание костюмов;
- работа со спортсменами над отработкой отдельных танцевальных элементов;
- присутствие на тренировках в роли помощника тренера для корректировки хореографии;
- анализ композиции.

Для успешной работы педагогу-хореографу, безусловно, необходимы специальные знания правил и законов конкретного вида спорта, он должен владеть основами искусства балетмейстера и знать все базовые принципы и законы хореографической композиции. Достаточно подробно авторы касались этой темы в учебном пособии «Искусство балетмейстера. Эволюция сценических форм танца. Сольный танец». Некоторые фрагменты считаем необходимым повторить.

С немецкого языка слово «балетмейстер» дословно переводится как «балетный мастер», т. е. человек, умеющий сочинять балетные спектакли. Советский режиссер-балетмейстер Ростислав Владимирович Захаров писал: «Талант балетмейстера состоит из многих слагаемых: отлично развитая фантазия, способность мыслить хореографическими образами и сочинять несчетное число разнообразнейших танцевальных композиций. Балетмейстер должен уметь понимать, чувствовать и воспроизводить всевозможные движения, жесты, позы, присущие людям самых различных характеров, как бы эти движения ни были сложны. Он должен иметь выразительное тело и лицо» [6, с. 14]. Для этой профессии необходимо обладать прекрасной зрительной памятью, музыкальным слухом, чувством ритма, а также способностями и знаниями в области драматургии и режиссуры [8, с. 22 – 23].

Термин «композиция» используется не только в хореографии, но и в других видах искусства и имеет общие черты и смысл. Композиционное решение в изобразительном искусстве связано с распределением предметов и фигур в пространстве, установлением соотношения объемов, света и тени, пятен цвета. В литературоведении композиция – это взаимная соотнесенность и расположение единиц изображаемого и художественно-речевых средств в словесно-художественном произведении. Композиция – важнейший организующий компонент художественной формы, придающий произведению единство и цельность, соподчиняющий его элементы друг другу и всему замыслу.

В композицию танца входят: драматургия хореографическая и музыкальная, хореографический текст, хореографический образ [Там же, с. 29].

Хореографический текст – это средство выражения идеи, темы танца, балетмейстерской мысли, характеров и взаимоотношений героев, хореографической драматургии. Хореографический текст состоит из рисунка танца и его лексической наполненности, включает в себя такие понятия, как «язык танца» и «танцевальная речь». Он свя-

зан с музыкой, ее мелодико-интонационным строем, системой образов, формой и имеет свое строение: танцевальная фраза, период, раздел, часть [8, с. 48].

Сочиняя текст, необходимо обеспечить совпадение хореографического образа с музыкальным; учесть соотношение музыкальной и танцевальной фразы; отразить тембровые, динамические, гармонические, полифонические особенности; сопоставить музыкальную форму (трехчастная, рондо, сонатная, полифоническая и т. д.) с хореографической композицией; избегать эклектичности и перегруженности (бедности) текста; владеть стилевыми особенностями композиционных решений танца (национально-региональными, историческими) [Там же, с. 49].

Помимо понятия «хореографический текст» существует такое понятие, как «хореографическая лексика», другими словами – язык танца. «Лексика – словарный состав того или иного языка. Надо заметить, словарный, а не буквенный. Поэтому и определение танцевальной лексики как танцевального движения, жестов, позы, мимики не совсем верно. Не каждое движение может быть языком танца, так же как и в музыке не каждый звук есть музыка. Музыка может считаться только тогда музыкой, когда приобретет тембр, окраску, длительность, а расположение звуков друг за другом гармонично» [2, с. 59]. Простейшая форма танцевальной фразы – **танцевальная комбинация**, которая соединяет в своей структуре несколько движений. Это одно из самых важных выразительных средств композиции танца, имеющее свои законы и приемы построения. Танцевальная комбинация строится на основе главного движения в сочетании с второстепенными и связующими элементами, имеет логично выстроенную композиционную структуру.

Существует **множество приёмов построения танцевальных комбинаций**:

- прием от простого к сложному (прямой) и наоборот (обратный, зеркальный);
- прием переключки или повтора;
- прием секвенции (требует повтора три – четыре раза);
- прием волны;
- прием канона и др.

Танцевальная лексика – часть хореографического текста, который, в свою очередь, составная часть композиции танца.

Владение композицией танца – одно из обязательных требований к профессии балетмейстера, репетитора и педагога. В зависимости от качества произведения, его художественной ценности танец, управляя зрительским восприятием, вызывает разные чувства. Создавая произведение, хореограф обязан помнить об ответственности за результат своего труда. Сценический танец предназначен для зрителя и должен оставаться красивым зрелищем [8, с. 49].

Существуют ***основные законы, по которым выстраивается хореографическая композиция:***

– закон единства драматургического и хореографического содержания (приступая к созданию хореографического произведения, постановщик выстраивает его будущую содержательную основу, в которой «разговорный язык» переведен хореографом на эмоционально-образный язык танца);

– закон единства музыкального и танцевального выражения содержания (музыка обуславливает эмоционально-образный видеоряд танца, его темп, ритм; соответствие хореографического текста особенностям музыкального произведения порождает целостное восприятие танцевальной композиции);

– закон целостности танцевальной композиции (движения, фигуры, части композиции не могут меняться местами либо быть удалены без ущерба для содержания);

– закон актуальности (создание образа танцевальной композиции, созвучного с мировоззрением современников);

– закон контраста (контрасты рисунков, движений, динамики, образов танца и т. д.) [11, с. 24 – 25];

– закон подчинения второстепенного главному (второстепенные детали подчеркивают и выделяют основную тему композиции);

– закон соотношения формы и содержания (соотношение идейного, образного содержания и внешнего воплощения) [2, с. 119].

Создавая танцевальную композицию, балетмейстер всегда должен помнить о зрительском визуальном и эмоциональном восприятии хореографии. Во многом оно зависит от умело выстроенной пространственной композиции (рисунков, переходов и перестроений).

«В хореографическом искусстве содержание танца раскрывается в пространстве и во времени. Это является первым, основным законом сценического искусства. Второй закон сценического искусства – расчет на восприятие мысли, идеи танца определенным зрителем» [2, с. 24 – 25].

Составляя пространственную композицию, балетмейстер должен учитывать размеры пространства, время работы в данном пространстве и особенности восприятия хореографии зрителем. Для создания пространственной композиции существуют приемы дробления, усложнения и наращивания рисунка, а для зрительского восприятия важны: прием подачи рисунка, увеличение или уменьшение количества исполнителей, ускорение или замедление темпа движения, смена музыки и характера движений.

Рисунки танцев. Рисунки танца бывают простыми и сложными, одноплановыми и многоплановыми.

Танцевальные рисунки делятся на два вида: замкнутые и разомкнутые. К замкнутым рисункам относятся круг, квадрат, эллипс, замкнутые кривые. К разомкнутым – линии, полукруг, диагональ, разомкнутые кривые. Замкнутые и разомкнутые рисунки могут использоваться в статике или движении. В первом случае танцоры исполняют движения на месте. Во втором случае рисунок не меняет своей формы в пространстве, но при этом происходит движение всей фигуры в заданном направлении. Примером может служить движение круга по кругу в молдавских танцах [11, с. 36 – 37].

«Всякий рисунок состоит из нескольких, иногда очень многих частей. Каждая часть обладает качеством, привлекающим наше внимание сильнее или слабее.

Рисунок танца является составной частью композиции и должен рассматриваться прежде всего не как оригинальное, а как выразительное средство, способствующее раскрытию содержания. В хорошо разработанном рисунке ни одна часть не может быть удалена и ничто не может быть добавлено без того, чтобы не нарушилось художественное качество.

И наоборот, если рисунок плохо скомпонован, то у него можно без ущерба удалить ту или иную часть и также без ущерба добавить новую» [2, с. 40].

Рисунок играет одну из главных ролей в хореографической композиции и может целиком раскрывать образ танца. Примером тому служат знаменитые хороводы народной артистки СССР Надежды Сергеевны Надеждиной, в которых рисунок раскрывает весь глубинный смысл и содержание хореографического образа.

2.2. Хореографическая и музыкальная драматургия.

Хореографический образ

Действие в хореографии объединяет в себе зримую основу танца и его внутреннее содержание. Оно развивается во времени, образуя динамическую линию хореографического произведения, при этом сохраняя свое композиционное единство. Сценическая хореография делится на сюжетную и бессюжетную, но в том и другом случае она выстраивается по законам *хореографической драматургии*.

Драматургические звенья: пролог, экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка и эпилог. В современной хореографической драматургии формы танца могут видоизменяться, но законы драматургии едины для балетного спектакля, хореографической миниатюры, танцевального номера (сюиты), шоу и т. п. [8, с. 47].

В основу хореографической драматургии положены тема, идея и хореографический образ композиции. Балетмейстер создает драматургию, учитывая структурную пропорциональность частей, логику развертывания действия или смены рисунков и мизансцен, обеспечивая создание художественного образа всего танца. «Выстраивая хореографическую драматургию, нужно учитывать продолжительность номера и каждой его сцены, соблюдая необходимый темпоритм действия и размеры сценического пространства» [Там же, с. 48].

Действие в сюжетном танце имеет следующие этапы:

– пролог (предисловие, предвосхищающее события). Может как присутствовать, так и отсутствовать в композиции;

– экспозиция (представление характеров и действующих лиц). Длительность и динамика зависят от музыкального материала, задач произведения и замысла балетмейстера;

– завязка (начало взаимодействия героев, возникновение конфликта). Имеет содержательное значение и связано с развитием музыкальной темы;

– развитие действия (ступени перед кульминацией). Это самая продолжительная часть произведения, во время которой раскрываются характеры героев. Здесь может быть несколько уровней нарастания сюжетного напряжения;

– кульминация (наивысшая точка музыкально-хореографического действия). Может совпадать с финалом, а также бывает двойной, выстроенной по нарастанию;

– развязка (финальная точка в действии, окончательное разрешение конфликта). Может быть постепенной или внезапной;

– эпилог (продолжение развязки). Своего рода домысливание автора, демонстрация его отношения к произошедшим событиям [2; 8].

Искусствовед В. В. Ванслов дает следующее определение действенной линии в балетном спектакле: «Танцевальная драматургия образует действенный стержень балета. Под драматургией подразумевается сюжетный и смысловой конфликт, заложенный в определенной жизненной ситуации, развивающийся и разрешающийся на протяжении музыкально-хореографического действия» [4, с. 335].

Танцевальная драматургия напрямую зависит от музыкальной драматургии, которая служит основой для создания хореографического произведения. Благодаря логике музыкальной структуры выстраивается и хореографическая композиция.

«Совпадение танца и музыки по характеру их движения, рисунка, пластики, членениям разделов и фраз заключается в соответствии темпа, метра, ритма танца тем же элементам музыки.

Танец, выражающий музыку, соответствует ей и по своему образному характеру, и по своей динамической структуре, то есть как по содержанию, так и по форме» [2, с. 90].

Работая над драматургией, опираясь на целый ряд музыкальных приемов (таких как членение, дробление, варьирование, разработка темы, лейтмотив, тематический контраст, реприза и др.), балетмейстер использует приемы организации хореографического действия. Приведем примеры самых распространенных постановочных приёмов:

– приём контраста (проявляется либо в сочетании движений и музыки, либо в рисунке композиции);

– приём повтора (может быть точный повтор фрагмента либо повтор с последующим развитием);

– приём лейтмотива (связан с музыкальным лейтмотивом, постоянно возникает на протяжении произведения и несет в себе характеристику персонажа);

– приём аккомпанемента (проявляется через прием взаимодействия солистов и кордебалета);

– приём полифонии (связан с фактурой музыки, выстроен на пластических контрастах и перекличках, способен создать как равновесие, так и переполох);

– приём монтажа (чередa разновременных ситуаций, ключевых моментов, соединенных в логично выстроенную сюжетную линию, как правило, часто используется в хореографической миниатюре);

– приём наращивания (постепенное наращивание масштабности композиции);

– приём контрапункта (неожиданно возникающие стоп-кадры с последующим развитием действия) [2, с. 113 – 116].

Музыкальная драматургия определяет драматургию хореографического действия, но случается, что музыка больше, объемнее, сильнее, динамичнее, целостнее, чем хореографическое произведение, поэтому балетмейстер должен уметь: сопоставлять музыкальную и хореографическую драматургию с развитием эмоционально-пластических образов; слышать нюансы музыки, эмоционально-выразительные темы; разбирать музыкальное произведение (определять его форму, стиль, характер); характеризовать музыкальную основу персонажей; просчитывать любой фрагмент ритмично и интонированно; закрепить у исполнителей понимание связи музыкальной интонации и танцевального движения.

Как правило, музыкальные произведения для хореографического номера или спектакля пишут с расчетом на специфические требования танца, но часто музыку подбирают, используя метод компиляции, комбинируя произведения одного или разных авторов.

Обычно автор сценария – балетный драматург. Но сценарий может быть сочинен как балетмейстером, так и композитором, художником или одновременно несколькими творцами произведения.

В работе над сценарием есть несколько этапов. Первый этап (разработка замысла), по мнению Ю. И. Слонимского, один из самых сложных: «...происходит зачатие будущих художественных образов, когда разыгравшееся воображение растерянно и от избытка представ-

лений, и от ощущения бессилия перед лицом неосознанных задач» [5, с. 21]. Следующий этап – ознакомление со сценарием всех заинтересованных лиц, последующая подробная разработка композиционного плана: «...придуманно еще далеко не все; рядом живет нечто кажущееся превосходным (на деле-то оно подчас никуда не годится) и нечто совсем неосязаемое, но в конечном счете, быть может, очень важное» [Там же, с. 22].

Композиционный план (спектакля, хореографического номера) содержит: подробное изложение сюжета, последовательное описание событий с указанием времени, места действия и социальной среды; развернутую характеристику образов и основного конфликта с расстановкой сил в соответствии с законами драматургии.

Замысел хореографического произведения и художественный образ рождаются умозрительно, поначалу это схема, в которой нужно выстроить цепь событий (ситуаций, состояний), отражающих действие. Иногда хореограф излагает замысел на ассоциативном, образном уровне, передавая характер, видение будущего танца. В процессе работы замысел выражается в словесной форме (либретто, сценарий)*, и чем подробнее будет выстроена динамика конкретных или обобщенных образов, тем больше шансов на создание качественного хореографического произведения. Недостаточно только придумать сюжет, нужно представить себе его сценическое решение, подобрать выразительные средства, хореографический язык и тому подобное; исключить не имеющие оправдания, слабые места в драматургии, подать крупным планом кульминационные моменты спектакля или номера [8, с. 31].

Отдельный кропотливый момент в работе балетмейстера – процесс создания хореографического образа самой композиции либо конкретного действующего персонажа. **Образ танцевальной композиции** – это обобщенный художественный образ, раскрывающий суть изображаемого материала. **Хореографический образ персонажа** – это конкретный характер героя, проявляющийся в действиях и поступках, которые определены драматургическим действием.

* Сценарий – словесный проект балетного спектакля, содержащий изложение его главных событий (сюжета), идеи, конфликта, служит основой для создания музыки и постановки будущего произведения. Либретто (итал. libretto – книжечка) – изложение сюжета балета в программке спектакля, которое помогает зрителю понять происходящее на сцене действие.

Художественный образ в хореографическом искусстве.
«В художественном творчестве образ – явление собирательное, типичное, вымышленное, но вместе с тем взятое из самой гущи жизни. Он складывается из множества органически слагаемых свойств и особенностей. Сюда входят социальная, национальная, профессиональная принадлежность героя, принципы восприятия им жизни, его умственная деятельность в процессе развития, совершенствования или, наоборот, скатывания личности к разложению, к распаду» [21, с. 31].

Создать хореографический образ – значит обрисовать в танце действие или характер, воплотить на основе правдивого выражения чувства определенную идею. Танец, лишенный образности, сводится только к технике, бессмысленным комбинациям движений. В образном же танце техника одухотворяется, становится выразительным средством, помогает раскрытию содержания.

Существуют также бессюжетные танцы, в которых нет сюжетной линии, конкретного действия, но есть образ народа, времени года, растения, животного, эмоционального состояния, например образ березы (символ русской природы) в постановке Н. Надеждиной «Березка»; удаль и молодой задор русских парней и девушек в пляске «Полянка» (И. Моисеев); жаркое, игривое, солнечное лето в балетмейстерских работах И. Моисеева. Русский песенный фольклор отражает характер, мысли, чувства, эстетические взгляды русского человека и понимание им красоты окружающего мира (творческие полотна Т. Устиновой, О. Князевой, М. Годенко, П. Вирского и других хореографов).

Танцы наполнены образами птиц (лебедь, орел, голубь и т. д.), цветов, драгоценных камней. Примерами образного танца могут служить танцевальные партитуры, созданные в балетах «Каменный цветок» и «Щелкунчик» Юрия Григоровича, «Лебединое озеро» Мариуса Петипа и Льва Иванова, «Жар-птица» и «Видение Розы» Михаила Фокина, миниатюра Касьяна Голейзовского «Нарцисс».

Хореографический сценический образ придумывает, сочиняет балетмейстер, а инструментом для сценического воплощения служит исполнитель. Чтобы творческий процесс увенчался успехом, оба участника должны быть профессионально образованными и способными к этому виду деятельности.

Талант балетмейстера состоит из многих слагаемых: это прежде всего отлично развитая фантазия, способность мыслить хореографи-

ческими образами и сочинять разнообразные танцевальные композиции, а также знание балетной режиссуры, основ музыкальной драматургии, разносторонняя эрудиция в области литературы, изобразительного искусства, драматического театра, психологии, педагогики, знание анатомии и физиологии. В работе над созданием художественного (сценического) образа изучение произведений живописи позволяет лучше узнать исторические особенности, подсмотреть пластический рисунок определенной эпохи и народа; оценить художественную ценность и правдивость созданных художником эскизов костюмов и декораций. Познания в области литературы помогут при написании либретто, описании характеров героев; кроме того, во время чтения книг происходит накапливание эмоциональных состояний, душевных переживаний и спроецированных балетмейстером жизненных ситуаций (своеобразный психологический тренинг). Знание психологии дает балетмейстеру возможность правильно выстраивать сначала в своем воображении, а потом и на сцене линию поведения героев хореографического произведения.

Процесс создания образа начинается с интереса к нему, с изучения материалов: исторических, литературных, иконографических, музыкальных. У каждого художника он сугубо индивидуальный: кто-то отталкивается от сюжета, идеи; кто-то от музыки или литературного произведения, живописи. В каждом конкретном случае при создании того или иного хореографического образа в сценическом произведении исполнитель и постановщик должны изучить и проанализировать последовательность формирования характера, жизненной позиции и отношения героя к действительности. Образы могут быть героическими, лирическими, комедийными, трагическими, драматическими, гротесковыми. В создании хореографического образа основное значение имеет танцевальный язык и музыкальный материал, на котором он рождается.

Все слагаемые образа существуют по принципу единства содержания и формы: единства четкой, точной, завершенной сценической формы движения и предельно насыщенного эмоционально-психологического содержания, составляющего суть хореографических образов.

Любое хореографическое произведение строится по законам драматургии. Хореографический образ также должен иметь свою экс-

позицию, завязку, развитие, кульминацию и развязку. На протяжении хореографического произведения пластическая характеристика образа приобретает все новые черты в соответствии с теми изменениями, которые по замыслу балетмейстера происходят с его героем.

Для воплощения человеческого образа, черт характера на сцене немалую роль играют внешние данные и пропорции артиста, так как сценический образ выражается движениями тела и мимикой, поэтому в зависимости от требований, предъявляемых к роли и ее образному содержанию, происходит выбор исполнителей. Большое значение имеют также грим и костюм, которые при правильном подборе дополняют художественный образ, созданный артистом, станут последним штрихом в произведении, задуманном балетмейстером.

Каждый педагог-хореограф, работающий в спорте, должен хорошо знать и уметь применять законы хореографической и музыкальной драматургии, понимать, что главное – это развитие как в музыке, так и в хореографической постановке. Закономерности музыкальной драматургии проявляются в построении целого произведения и его частей, логике их развития, особенностях воплощения музыкальных образов, их сопоставлении. В основе драматургии хореографического произведения – сюжетный и смысловой конфликт, заложенный в определенной жизненной ситуации, развивающийся и разрешающийся на протяжении музыкально-хореографического действия. Создавая хореографическое полотно, нужно стремиться к единству музыки и танца, используя выразительные средства и приемы для воплощения хореографического образа.

Примерные тестовые задания

Основы классического танца

1. Кто автор книги «Классический танец. Школа мужского исполнительства»:
 - А) Р. В. Захаров;
 - Б) Н. И. Тарасов;
 - В) А. М. Мессерер?
2. Пространство учебного зала разделяется:
 - А) на четыре точки класса;
 - Б) шесть точек класса;
 - В) восемь точек класса.
3. Сколько подготовительных позиций рук вы знаете:
 - А) одну;
 - Б) две;
 - В) несколько?
4. В законченной форме исполнения *battement tendu*:
 - А) отведение и приведение вытянутой ноги происходит равномерно;
 - Б) акцент движения приходится на момент возвращения рабочей ноги в I и V позиции;
 - В) акцент движения приходится на момент отведения ноги вперед, в сторону, назад.
5. В каком положении находится голова при исполнении *battement tendu* в сторону при условии, что движение выполняется боком к станку:
 - А) в профиль;
 - Б) *en face*;
 - В) правильного ответа нет?
6. Какое действие подразумевается при исполнении *rond de jambe par terre*:
 - А) перевод рабочей ноги из одного положения в другое;
 - Б) круговое движение носком рабочей ноги по полу (круг ногой);
 - В) круговое движение рабочей ноги в воздухе?
7. Какое понятие используют для определения направления движения или поворота от опорной ноги:

- А) en tournant;
 Б) en dehors;
 В) en dedans?
8. В какое положение необходимо сделать первый удар при исполнении *battement frappé* вперед:
 А) *sur le cou-de-pied* спереди;
 Б) условное *sur le cou-de-pied* спереди;
 В) *sur le cou-de-pied* сзади?
9. В каком суставе рабочей ноги происходит движение при исполнении *petit battement sur le cou-de-pied*:
 А) в коленном суставе;
 Б) тазобедренном суставе;
 В) голеностопном суставе?
10. Как называется положение фигуры вполоборота к зрителю со скрещенными линиями в позе танцующего:
 А) *erpaulement éffacée*;
 Б) *erpaulement croisée*;
 В) *en face*?
11. *Pas écharré* во II позицию – это...:
 А) прыжок с двух ног на две из II, IV и V позиций;
 Б) движение, состоящее из двух прыжков (с двух ног на две из V позиции во II и из II позиции в V);
 В) прыжок из V позиции в V позицию с переменой ног.
12. Что является особенностью исполнения *pas assemblé*:
 А) собирание (соединение) ног в воздухе в V позицию;
 Б) выбрасывание ноги на высоту 45 или 90°;
 В) по окончании прыжка точное приземление в V позицию?
13. Как называется вертикальный прыжок на одной ноге, другая нога – в положении *sur le cou-de-pied* или в позе классического танца на 45, 90°:
 А) *pas emboité*;
 Б) *pas jeté*;
 В) *temps levé*?
14. Какие направления соответствуют позе *écartée*:
 А) вперед и назад;
 Б) вперед, назад, в сторону;
 В) в сторону?

15. Основоположник хореографического образования в России – ...:
- А) Жан-Батист Ланде;
 - Б) Пьер Бошан;
 - В) Энрике Чеккетти.
16. *Pas de bourrée* – это ...:
- А) переступание с небольшим передвижением;
 - Б) танцевальный шаг, основанный на переступании ног по II и IV позициям при помощи *pas soupiré* и *pas tombé*;
 - В) танцевальный шаг на месте в виде быстрой смены опорной ноги через V позицию.
17. *Tour chaînés* – это ...:
- А) скользящий шаг на полупальцах или пальцах одновременно с подтягиванием другой ноги в V позицию вперед и поворотом на 360°;
 - Б) цепочка поворотов на двух ногах на высоких полупальцах и пальцах по половине поворота на каждой ноге;
 - В) оба варианта ответа неверны.
18. *Sissonne simple* – это ...:
- А) прыжок с двух ног на одну (рабочая нога в положении *sur le soude-pied* спереди или сзади);
 - Б) разновидность *pas de bourrée* на пальцах;
 - В) сценический *sissonne*.
19. Как называется поза классического танца, в которой рабочая нога поднята назад с согнутым коленом на 45 или 90°:
- А) *assemblé*;
 - Б) *attitude*;
 - В) *arabesque*?
20. Как называется округлое положение рук в классическом танце:
- А) *allonge*;
 - Б) *arrondi*;
 - В) *à la seconde*?
21. Движение *pas tombée* – это ...:
- А) прыжок;
 - Б) шаг;
 - В) перенос центра тяжести с опорной ноги в *demi-plié* (на месте или с продвижением) на открытую ногу в любом направлении?

22. Как называется в классическом танце подготовка к началу исполнения движения:
- А) par terre;
 - Б) révérence;
 - В) préparation?
23. Какое из перечисленных движений относится к группе заносок:
- А) pas tombé;
 - Б) pas chassée;
 - В) royal?
24. Какое из перечисленных движений не является связующим движением:
- А) pas de bourrée;
 - Б) pas glissade;
 - В) battement tendu?
25. Понятия en dehors и en dedans определяют:
- А) вращательные движения ноги по кругу при исполнении rond de jambe par terre;
 - Б) вращательные движения ноги по кругу или вращение фигуры на полу, в воздухе вокруг своей вертикальной оси на одной или двух ногах, с продвижением или на месте;
 - В) правильного ответа нет.
26. Какому arabesque соответствует следующее описание: фигура танцовщика расположена по диагонали, «закрытое» положение ног, «открытое» положение рук, голова и взгляд направлены вперед:
- А) I arabesque;
 - Б) III arabesque;
 - В) II arabesque?
27. В какой позиции ног при исполнении grand-plié пятки от пола не отрываются:
- А) в I позиции;
 - Б) во II позиции;
 - В) во всех позициях отрываются?
28. Сколько учебных форм port de bras в программе по классическому танцу:
- А) 4;
 - Б) 6;
 - В) 8?

29. Rond de jambe en l'air – это ...:

- А) круг ногой по полу;
- Б) круг ногой в воздухе на высоте 45 и 90°;
- В) оба варианта ответа верны.

30. Changement de pieds – это ...:

- А) прыжок с двух ног на две ноги с переменной ног в V позиции;
- Б) прыжок с двух ног на одну ногу;
- В) прыжок с одной ноги на другую ногу.

Законы композиции танца

1. Что такое сценический танец:

- А) танец в балете и эстрадный танец;
- Б) народно-сценический танец;
- В) современный танец?

2. Вид музыкально-театрального искусства, содержание которого выражается в хореографических образах, где танцевальное искусство поднимается до уровня музыкально-сценического представления:

- А) мюзикл;
- Б) балет;
- В) варьете.

3. Вид сценического танца, поставленного балетмейстером в качестве небольшой хореографической сценки с четкой драматургической основой и лаконичными средствами хореографической выразительности, предназначенного для эстрадного исполнения в концерте:

- А) народный танец;
- Б) эстрадный танец;
- В) сюжетный танец.

4. Автор концертных номеров, танцевальных сцен и танцев в опере и оперетте, драматическом спектакле, мюзикле, создатель различных танцевальных форм:

- А) хореограф;
- Б) балетмейстер;
- В) балетмейстер-репетитор.

5. Что такое композиционный план:

- А) сценарий;
- Б) либретто;
- В) график постановочных репетиций?

6. Виды балетмейстерской деятельности:

А) балетмейстер-сочинитель, балетмейстер-постановщик, балетмейстер-репетитор, танцмейстер;

Б) балетмейстер – сочинитель и постановщик новых балетов и танцев в оперных спектаклях; балетмейстер – реставратор наследия; балетмейстер – сочинитель и постановщик танцев в музыкальной комедии; балетмейстер – руководитель творческих коллективов;

В) оба варианта ответов правильные и дополняют друг друга.

7. Творческо-организационные этапы создания хореографического произведения:

А) составление общего плана всех видов работ, обдумывание темы, сочинение композиционного плана, выбор жанра, сценография; репетиции, концертное выступление, анализ хореографического произведения;

Б) подбор музыкального материала, сочинение пролога, экспозиции танца, завязки, развития действия, кульминации, развязки и эпилога;

В) соблюдение структурной пропорциональности (продолжительность номера в целом и продолжительность каждой сцены (фигуры), построенной по законам драматургии).

8. Самостоятельная концертная форма исполнения либо составная часть композиции других форм, для которой характерно слияние танцевальной техники с актерской выразительностью, кульминация всей партии; форма с трехчастной структурой, в которой части не повторяются, а их соединение основано на принципе контраста:

А) *pas de deux*;

Б) вариация;

В) *pas de trois*.

9. Форма классического *pas de deux* в балете:

А) состоит из четырех частей, расположение которых может меняться (*adagio*, вариации, кода);

Б) состоит из трех частей, расположение которых не изменяется;

В) правильного ответа нет.

10. *Pas de trois* в балете – это ...:

А) танец втроем, одна из разновидностей классического ансамбля;

Б) танец, имеющий каноническую структуру: вступление (*entrée*), *adagio*, вариации каждого из участников и кода;

В) оба ответа правильные.

11. Pas de quatre из балета «Раймонда» – «большое венгерское па», созданное Мариусом Петипа:
- А) танец четырех кавалеров;
 - Б) дуэт главных героев;
 - В) правильного ответа нет.
12. Малая форма сценического представления, сюжетная или бессюжетная, продолжительностью 4 – 5 минут:
- А) хореографическая миниатюра;
 - Б) хореографическая картина;
 - В) вариация.
13. Древний народный круговой массовый обрядовый танец, содержащий в себе элементы драматического действия:
- А) круговая кадриль;
 - Б) хоровод;
 - В) сюита.
14. Основные формы пляски:
- А) сольная, массовая, парная, перепляс;
 - Б) кадрильная, хороводная, пляска-игра, военная;
 - В) оба ответа правильные.
15. Французский танец, возникший в конце XVIII в. и популярный до конца XIX в. как в Европе, так и в России, разновидность контрданса:
- А) кадриль;
 - Б) мазурка;
 - В) полонез.
16. Дивертисмент – это ...:
- А) структурная форма внутри балетного спектакля, сюита из танцевальных номеров разной формы, разных жанров и видов, имеющая свою внутреннюю драматургию;
 - Б) увеселение, развлечение, зрелище, собранное из номеров разных жанров (драматических, вокальных, танцевальных);
 - В) оба ответа правильные.
17. Хореографическая композиция из нескольких танцев, чередующихся по принципу контраста и объединенных одной темой, музыкальное произведение, состоящее из нескольких музыкальных пьес танцевального характера:
- А) дивертисмент;
 - Б) сюита;
 - В) концерт.

18. Хореографический концерт – это ...:
- А) объединение отдельных законченных танцевальных произведений в одно композиционное целое;
 - Б) разновидность публичного выступления;
 - В) оба ответа правильные.
19. Средство выражения идеи, темы танца, балетмейстерской мысли, характеров и взаимоотношений героев, хореографической драматургии:
- А) хореографический текст;
 - Б) хореографическая лексика;
 - В) хореографический образ.
20. Главное отличие сюжетного танца от бессюжетного:
- А) наличие событийного ряда, раскрывающего поступки или душевные состояния главных действующих лиц;
 - Б) драматургия основана на сопоставлении, смене и развитии человеческих переживаний, воплощающих определенную идею, отсутствуют поступки и события, хореография создается на основе музыкальной драматургии;
 - В) правильного ответа нет.

Основы танца модерн-джаз

1. В уроке модерн-джаз танца присутствуют следующие разделы:
- А) «Разогрев», «Изоляция», «Упражнения для позвоночника», «Уровни», «Кросс. Передвижение в пространстве», «Комбинация или импровизация»;
 - Б) «Изоляция», «Упражнения для позвоночника», «Уровни», «Кросс. Передвижение в пространстве»;
 - В) правильного ответа нет.
2. Язык терминологии модерн-джаз танца:
- А) французский;
 - Б) английский;
 - В) французский и английский.
3. Jazz hand – это ...:
- А) положение рук с расслабленными пальцами;
 - Б) положение рук с напряженными, расставленными пальцами;
 - В) положение рук перед собой.

4. Движение из техники модерн-джаз танца twist – это ...:
- А) изгибы позвоночника, наклоны с изменением направления движения, загибы, прогибы, начинающиеся от головы;
 - Б) движения, начинающиеся со смещения тазобедренного сустава;
 - В) танец группы рок-н-ролла.
5. Jerk-position – это ...:
- А) перегиб корпуса вбок;
 - Б) плечи отведены назад, предплечье – вперед, кисти и пальцы расслаблены;
 - В) руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.
6. Flex – это ...:
- А) шаг полной стопой;
 - Б) сокращенное положение стопы;
 - В) прыжок.
7. Что подразумевается в уроке модерн-джаз танца под понятием «уровни»:
- А) расположение тела танцора относительно земли;
 - Б) расположение тела танцора относительно партнера;
 - В) раздел урока, направленный на изучение передвижений в пространстве?
8. Принцип движения impulse:
- А) при помощи изоляции корпус распадается на центры;
 - Б) изолированный центр вовлекает в движение другой центр: сначала движется один центр, и только затем приводится в движение другой центр;
 - В) правильного ответа нет.
9. Раздел урока «Разогрев» можно провести:
- А) только в партере;
 - Б) у станка, на середине зала, в партере;
 - В) такого раздела в уроке по модерн-джаз танцу нет.
10. Flat back – это ...:
- А) наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию;
 - Б) глубокий наклон вперед ниже 90°;
 - В) прогиб позвоночника в пояснице.

11. Основа движения в технике М. Грэхем – это ...:
- А) contraction и release (сжатие и расширение), которые выполняются в центр тела;
 - Б) спирали позвоночника;
 - В) такой техники не существует.
12. Поза коллапса описывается так:
- А) тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова наклонены вперед;
 - Б) сжатие, начинающееся в глубине таза, между берцовыми костями;
 - В) такой позы нет.
13. Deer body bend – это ...:
- А) глубокий наклон вперед, спина, голова и руки располагаются на одной линии, но торс наклоняется как можно ниже;
 - Б) округление позвоночника;
 - В) правильного ответа нет.
14. Curve – это ...:
- А) движения, начинающиеся со смещения тазобедренного сустава;
 - Б) загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону от головы до точки в солнечном сплетении;
 - В) изгибы позвоночника, наклоны с изменением направления движения, загибы, прогибы, начинающиеся от головы.
15. Roll down – это ...:
- А) медленное раскручивание позвоночника от пояснично-крестцового отдела;
 - Б) волна;
 - В) постепенное закручивание торса вниз, начинается от головы и включает все позвонки один за другим.
16. Движение бедрами hip lift подразумевает:
- А) подъем бедра вверх;
 - Б) движение бедрами вперед-назад;
 - В) движение бедрами из стороны в сторону.
17. Press-position описывается так:
- А) руки расположены перед торсом на уровне солнечного сплетения;
 - Б) локти согнуты, ладони лежат впереди на тазовых костях либо на диафрагме;
 - В) руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

18. Body roll – это ...:

- А) движение тела, когда каждая его часть образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения;
- Б) волна (фронтальная, в боковой плоскости, назад, с переносом веса тела с одной ноги на другую);
- В) скручивание торса.

19. Шаги примитива исполняются:

- А) с прямой спиной, колени согнуты, стопы в выворотном положении;
- Б) в позе коллапса с легким трамплинным покачиванием, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении;
- В) правильного ответа нет.

20. Tilt – это ...:

- А) смещение оси тела от вертикального положения при сохранении прямой линии, отклонение корпуса вправо, влево или вперед стоя на двух ногах или на одной ноге;
- Б) наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию;
- В) правильного ответа нет.

21. Arch – это ...:

- А) прогиб позвоночника в пояснице, при котором голова запрокидывается назад;
- Б) изгибы позвоночника, наклоны с изменением направления движения;
- В) прогиб позвоночника в пояснице.

22. Side stretch – это ...:

- А) растяжка;
- Б) наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается, руки в III позиции или одна – в III позиции, другая – в подготовительном положении;
- В) оба ответа верны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессия педагога-хореографа в спорте требует от специалиста как умений и навыков в конкретном виде спорта (будь то синхронное плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, акробатика и др.), так и глубоких знаний в области хореографической педагогики и постановки танца. Для решения педагогических задач хореографу в спорте нужны также углубленные знания классического танца. Владение методикой преподавания классического танца – главная и базовая составляющая деятельности педагога-хореографа в спорте. Освоение технических принципов классического танца вырабатывает напряженные прямые ноги, правильные позиции ног и рук, апломб, баллон, элевацию и вращение. Эти принципы формировались веками, поэтому именно классический танец открывает возможности для наибольшей эстетической выразительности движений человеческого тела.

Огромное значение при сочинении спортивных композиций имеет знание основ искусства балетмейстера, а также владение разнообразными направлениями хореографии. Так, например, для создания в постановке национального колорита потребуются знания, приобретенные на уроках по народно-сценическому танцу, а технические приемы модерн-джаз танца внесут композиционное разнообразие и современную пластическую актуальность.

Немаловажно для формирования профессиональных умений и навыков педагога-хореографа в спорте изучение еще целого ряда хореографических дисциплин, таких как «Элементарная теория музыки в хореографии», «Основы актерского мастерства в хореографии», «Техника поддержки в дуэтом танце» и др. Но это уже темы новых учебных пособий.

СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК

1. *Базарова Н. П., Мей В. П.* Азбука классического танца. 6-е изд. СПб. : Лань : Планета музыки, 2015. 240 с.
2. *Бухвостова Л. В., Щекотихина С. А.* Композиция и постановка танца : учеб. пособие. Орел : Орлов. гос. ин-т искусств и культуры, 2002. 160 с.
3. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца. 9-е изд., стер. СПб. : Лань : Планета музыки, 2015. 192 с.
4. *Ванслов В. В.* Искусств прекрасный мир. М. : Памятники ист. мысли, 2011. 558 с.
5. *Ванслов В. В.* Семь балетных историй. Рассказ сценариста. Л. : Искусство, 1967. 260 с.
6. *Захаров Р. В.* Записки балетмейстера. М. : Искусство, 1976. 351 с.
7. *Марченков А. Л., Марченкова А. И.* Методика преподавания народно-сценического, современного, классического танца : учеб.-метод. пособие. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2016. 151 с.
8. *Марченков А. Л., Марченкова А. И.* Искусство балетмейстера. Эволюция сценических форм танца. Сольный танец : учеб. пособие. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. 124 с.
9. *Марченкова А. И., Марченков А. Л.* Художественный образ в хореографическом искусстве [Электронный ресурс] // Актуальные задачи педагогики : сб. материалов III Междунар. науч. конф., г. Чита, февр. 2013 г. Чита : Молодой ученый, 2013. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/67/3357/> (дата обращения: 18.08.2020).
10. *Никитин В. Ю.* Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. М. : Один из лучших, 2004. 414 с.
11. *Панферов В. И.* Основы композиции танца. Челябинск, 2003. 256 с.
12. *Силкин П. А.* Педагогические приемы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца : метод. пособие. СПб. : Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой, 2011. 45 с.
13. *Смирнов И. В.* Искусство балетмейстера : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1986. 192 с.

14. *Тарасов Н. И.* Классический танец. Школа мужского исполнительства. 4-е изд., стер. СПб. : Лань : Планета музыки, 2005. 512 с.
15. Апломб (хореография) [Электронный ресурс] // Википедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B1_\(%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B1_(%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F)) (дата обращения: 21.10.2019).
16. Элевация [Электронный ресурс] // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 20.09.2019).
17. Фуэте [Электронный ресурс] // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фуэте> (дата обращения: 23.10.2018).
18. Pas de chat [Электронный ресурс] // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете (дата обращения: 23.10.2019).
19. *Костровицкая В. С., Писарев А.* Школа классического танца. Л. : Искусство, 1986. 260 с.
20. Русский балет : Энциклопедия / редкол.: Е. П. Белова [и др.]. М. : Большая рос. энцикл., 1997. 631 с.
21. *Захаров Р. В.* Сочинение танца : Страницы педагогического опыта. М. : Искусство, 1983. 224 с.

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Алексидзе, Г. Д.* Школа балетмейстера : учеб. пособие / Г. Д. Алексидзе. – М. : Рос. ун-т театр. искусства – ГИТИС, 2013. – 176 с. – ISBN 978-5-91328-092-3.

2. *Базарова, Н. П.* Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 6-е изд. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2015. – 240 с. – ISBN 978-5-8114-0658-6.

3. *Бухвостова, Л. В.* Композиция и постановка танца : учеб. пособие / Л. В. Бухвостова, С. А. Щекотихина. – Орел : Орлов. гос. ин-т искусств и культуры, 2002. – 160 с.

4. *Гусев, Г. П.* Народный танец: методика преподавания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. П. Гусев. – М. : ВЛАДОС, 2012. – (Учебное пособие для вузов). – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018855.html> (дата обращения: 17.11.2020).

5. *Захаров, Р. В.* Сочинение танца : Страницы педагогического опыта / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 1983. – 224 с.

6. *Захаров, Р. В.* Искусство балетмейстера / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 1954. – 431 с.

7. *Захаров, Р. В.* Записки балетмейстера / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 1976. – 351 с.

8. Классики хореографии / отв. ред. Е. И. Чесноков ; прим. А. Г. Мовшенсона ; Ленингр. гос. хореогр. техникум. – Л. ; М. : Искусство, 1937. – 358 с.

9. *Климов, А. А.* Основы русского народного танца : учебник / А. А. Климов. – М. : Изд-во Моск. гос. ин-та культуры, 1994. – 320 с. – ISBN 5-85652-113-7.

10. *Никитин, В. Ю.* Мастерство хореографа в современном танце : учеб. пособие / В. Ю. Никитин. – М. : Рос. ун-т театр. искусства – ГИТИС, 2011. – 472 с. – ISBN 978-5-91328-122-7.

11. *Никитин, В. Ю.* Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – М. : Один из лучших, 2004. – 414 с.

12. *Смирнов, И. В.* Искусство балетмейстера : учеб. пособие / И. В. Смирнов. – М. : Просвещение, 1986. – 192 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс упражнений партерного класса Б. Князева

Борис Князев – выпускник Петербургского театрального училища (педагоги М. Мордкин и К. Голейзовский), выдающаяся личность, балетмейстер и педагог, автор эксклюзивной методики, получившей название «станок на земле» («la barre au sol»). В 1917 г. эмигрировал за рубеж. В 1937 г. открыл собственную балетную школу в Париже, возглавлял Международную академию танца в Женеве, в 1960-х гг. в Афинах создал профессиональную школу балета.

Борис Князев – автор революционной в сфере хореографии методики. Суть ее состоит в том, что *все упражнения, из которых состоял урок классического танца, проводились лежа или сидя на полу, для того чтобы исключить вертикальную нагрузку на позвоночник. Выворотные положения ног чередовались с невыворотными, что позволяло развить подвижность голеностопного и тазобедренного суставов и улучшить выворотное положение ног.* Комплекс был направлен на развитие эластичности связок, красивой осанки, гибкости, выворотности и вытянутости ног, координации движений, укрепление мышц всего опорно-двигательного аппарата.

Уникальный метод Б. Князева зафиксировал Джеральд Северн. В 1958 г. в Лондоне была издана книга «Учите вашего ребенка балету. Балетная школа без станка. Упражнения на полу» («Teach your child ballet. Ballet school without a barre. Exercises on the floor»).

Ознакомившись с системой Б. Князева, педагог Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой П. А. Силкин на протяжении двадцати лет давал партерный класс своим ученикам, используя эту систему как подготовку к уроку классического танца. В 2011 г. было издано методическое пособие «Педагогические приемы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца» П. А. Силкина. Он описал упражнения Б. Князева и уточнил, на развитие каких функциональных данных направлено каждое упражнение.

Авторами пособия «Хореография в спорте» информация П. А. Силкина для удобства изучения занесена в таблицу и добавлены: музыкальный размер, количество тактов, предусмотренное на выполнение упражнения, и комментарии к исполнению каждого движения.

Ниже представлен пример чтения таблиц.

Музыкальный размер	Исходное положение	
2/4	Ноги – I позиция, en dedans (повернуть ступни внутрь) Стопы – en dedans, не вытянуты Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо. Ноги не выворотны (в VI позиции)
Количество тактов	Описание упражнения	Комментарии авторов
1-й такт	Ноги (ступни) разворачиваются в положение en dehors	Плечи и поясница прижаты к полу. Обе ноги выворотны. Поворот ног осуществляется в тазобедренном суставе, мизинцы стоп касаются пола
2-й такт	Ноги (ступни) поворачиваются обратно, в исходное положение en dedans	Положение корпуса и стоп сохраняется
Повторить упражнение 16 раз		
<p>Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе. Особое внимание следует уделять повороту ног в положении лежа на животе, а именно опусканию пяток на пол и натянутости ног при возвращении на кончики пальцев</p>		

Упражнение 1

Способствует развитию подвижности ног в тазобедренных суставах.

2/4	Ноги – I позиция, en dedans (повернуть ступни внутрь) Стопы – en dedans, не вытянуты Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо. Ноги не выворотны (в VI позиции)
1	Ноги (ступни) разворачиваются в положение en dehors	Плечи и поясница прижаты к полу Обе ноги выворотны. Поворот ног осуществляется в тазобедренном суставе, мизинцы стоп касаются пола
2	Ноги (ступни) поворачиваются обратно, в исходное положение en dedans	Положение корпуса и стоп сохраняется
Повторить упражнение 16 раз		
<p>Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе. Особое внимание следует уделять повороту ног в положении лежа на животе, а именно опусканию пяток на пол и натянутости ног при возвращении на кончики пальцев</p>		

Упражнение 2

Relevé. Способствует развитию подъема в положении лежа на полу.

2/4	Ноги – I позиция, en dedans (повернуть ступни внутрь) Стопы – en dedans, вытянуты Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо. Ноги невыворотны (в VI позиции)
1	Сократить подъем стопы, ноги неподвижны	Плечи и поясница прижаты к полу. Колени вытянуты
2	Вытянуть подъем и пальцы в исходное положение	Положение корпуса и стоп сохраняется
Повторить упражнение 16 раз		
<p>Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе. Исходное положение – лежа на животе. Пальцы должны быть вытянуты. Выполняя первое движение, сократите стопы и поставьте их на кончики пальцев. На втором движении снова вытяните пальцы вдоль пола</p>		

Упражнение 3

Relevé во II позиции. Воспитывает балетную линию ног.

2/4	Ноги – II позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо. Ноги выворотной раскрыты в стороны. В положении на спине мизинцы стоп плотно касаются пола
1	Сократить подъем	Плечи и поясница прижаты к полу Колени вытянуты, стопы сокращены
2	Вытянуть подъем и пальцы	
Повторить упражнение 16 раз		
<p>Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе. Исходное положение – лежа на животе. Пальцы должны быть вытянуты, пятки плотно прижаты на полу, бедра не отрываются от пола</p>		

Упражнение 4

Поворот ног и ступней во II позиции. Способствует развитию подвижности ног в тазобедренных суставах.

2/4	Ноги – II позиция, en dedans Стопы – tendu en dedans Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо. Ноги раскрыты в стороны
1	Повернуть ноги и ступни в позицию en dehors	Плечи и поясница прижаты к полу. Колени вытянуты
2	Повернуть ноги и ступни в позицию en dedans	
Повторить упражнение 16 раз		
<p>Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе. Комбинация напоминает упражнение 1, но ноги раскрыты в стороны, что представляет трудность при осуществлении вращательного движения ногами, особенно в положении лежа на животе</p>		

Упражнение 5

En dehors и en dedans (комбинация упражнений 3 и 4). Способствует развитию подвижности ног в тазобедренных и голеностопных суставах.

2/4	Ноги – II позиция, en dedans Стопы – tendu en dedans Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо. Ноги раскрыты в стороны
1	Повернуть ноги и ступни в позицию en dedans	Плечи и поясница прижаты к полу. Колени вытянуты
2	Повернуть ноги и ступни в позицию en dehors	Плечи и поясница прижаты к полу. Колени вытянуты
3	Levé – ноги не двигаются, только ступни. Разгибать подъем всегда en dehors	Сократить стопы, мизинцы касаются пола
4	Relevé – чтобы завершить движение, вытянуть подъем и пальцы в исходное положение tendu en dehors	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
Повторить упражнение 16 раз		
<p>Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе. Поворот ног осуществляют только в тазобедренных суставах, стопы не косят, в положении лежа на животе пятки прижаты к полу</p>		

Упражнение 6

Для головы и рук. Развивает элементарную координацию движений.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – I позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо, руки вдоль корпуса
1	Повернуть голову направо	Тело неподвижно. Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
2	Голова прямо	
3	Голова налево	
4	Голова прямо	
5	Раскрыть руки во II позицию	
6	Провести руки в I позицию	
5 – 6-й такты повторить		
Повторить упражнение 16 раз (исполняется только на спине)		

Упражнение 7

Для головы и рук. Усложненный вариант развития координации.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – I позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо, руки вдоль корпуса
1	Одновременно повернуть голову направо, руки – во II позиции	Тело неподвижно, плечи и поясница прижаты к полу. Колени вытянуты, мизинцы касаются пола
2	Одновременно повернуть голову в исходное положение – прямо, руки – в I позиции	
3	Одновременно повернуть голову налево, руки – во II позиции	
4	Повернуть голову в исходное положение – прямо, руки – в I позиции	
Повторить упражнение 16 раз (исполняется только на спине)		

Упражнение 8

Passé и relevé. Развивает выворотность в тазобедренных суставах, способствует достижению балетной линии стоп.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
1	Passé правой ногой, согнуть колено, не отрывая его от пола	Правая стопа во время движения не перекашивается, пятка активно подается вперед-вверх, левая нога выворотна и вытянута
2	Вытянуть правое колено в исходное положение, сохраняя en dehors	Плечи и поясница прижаты к полу Колени вытянуты
3	Relevé – разогнуть оба подъема, сохраняя en dehors	Сократить стопы, мизинцы касаются пола
4	Закончить движение, вытянув оба подъема и пальцы, сохраняя en dehors	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
1 – 4	Повторить с левой ноги	
Повторить упражнение 16 раз		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 9

Passé двумя ногами одновременно. Развивает выворотность в тазобедренных суставах, способствует достижению балетной линии стоп.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
1	Passé двумя ногами, колени en dehors; подтянуть ноги как можно выше. Ступни вместе tendu en dehors	Колени вытянуты, обе стопы во время движения не перекашиваются, пятки активно подаются вперед-вверх
2	Вытянуть ноги и ступни обратно, в исходное положение, сохраняя tendu en dehors	Плечи и поясница прижаты к полу. Колени вытянуты
3	Relevé – разогнуть подъем обеих ног, сохраняя en dehors.	Сократить стопы, мизинцы касаются пола
4	Закончить relevé, вытянув оба подъема и пальцы, сохраняя tendu en dehors	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
Повторить упражнение 32 раза		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе. Не следует форсировать, если недостаточна выворотность; большая трудность – удерживать пятки плотно на полу		

Упражнение 10

Тренируются мышцы живота (пресс), портняжная и нежная мышцы.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
1	Сесть, спина прямая, ноги не сдвигать и не отрывать от пола	Колени и стопы вытянуты, во время подъема с пола спину не округлять, руками не помогать
2	Лечь в исходное положение	Плечи и поясница прижаты к полу. Колени вытянуты, ноги не отрываются от пола, мизинцы касаются пола
3	Сесть, спина прямая, ноги не сдвигать и не отрывать от пола	
4	Лечь в исходное положение	
5	Сесть и раскрыть ноги во II позицию	Движения исполнить одновременно
6	Лечь в исходное положение	
7	Сесть и раскрыть ноги во II позицию	
8	Лечь в исходное положение	
Повторить упражнение 16 раз		

Упражнение 11

Passé de cote relevé. Развивает выворотность и тренирует развертывание ноги в сторону (développé á la second).

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
1	Passé правой ногой. Согнуть правое колено, не отрывая его от пола	Стопа во время движения не перекашивается, пятка активно подается вперед-вверх. Оба бедра лежат ровно, без перекоса
2	Вытянуть ногу в сторону, не сдвигая ее верхней части	Колени и пальцы обеих ног вытянуты и выворотны, корпус ровный
3	Согнуть правое колено.	Поясница прижата к полу, левый бок не поднимается, левая нога развернута en dehors
4	Привести правую ногу в исходное положение, сохраняя tendu en dehors	Во время движения вниз стопа касается пола только кончиками пальцев, пятка активно подается вперед-вверх, поясница прижата к полу
5	Relevé – разогнуть оба подъема	Сократить стопы в выворотной I позиции
6	Вытянуть оба подъема	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
7	Разогнуть оба подъема	Сократить стопы в выворотной I позиции
8	Вытянуть оба подъема	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
Повторить упражнение дважды, чередуя: 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой, 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 12

Для поясницы, ног и port de bras, тренируется наклон корпуса в сторону.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
1	Согнуть корпус вправо как можно сильнее, не сдвигая ног и повернув голову направо	Корпус прижат к полу, наклон по линии талии, руки в III позиции, локти касаются пола
2	Привести корпус в исходное положение	Колени и пальцы обеих ног вытянуты и выворотны, корпус ровный
3	Согнуть корпус влево как можно сильнее, не сдвигая ног и повернув голову налево	Поясница прижата к полу, правый бок не поднимается, обе ноги развернуты en dehors
4	Привести корпус в исходное положение	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
5	Отвести обе ноги вправо насколько можно, не сдвигая верхней части корпуса	Колени и пальцы обеих ног вытянуты и выворотны
6	Привести ноги в исходное положение	Колени и пальца вытянуты, мизинцы касаются пола
7	Отвести обе ноги влево, не сдвигая верхней части корпуса и рук	
8	Привести ноги в исходное положение, сохраняя tendu en dehors	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
Повторить упражнение 16 раз		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 13

Passé en l'air выполняется в направлении en dehors. Подготавливает ноги к исполнению battement développé и demi-rond.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
1	Passé правой ногой. Согнуть правое колено, не отрывая его от пола	Стопа во время движения не перекашивается, пятка активно подается вперед-вверх. Оба бедра лежат ровно, без перекоса
2	Поднять правую ногу вперед под углом 90°, ступни tendu en dehors	Колени и пальцы обеих ног вытянуты и выворотны, корпус ровный
3	Отвести правую ногу возможно дальше вправо (en dehors) и положить на пол	Поясница прижата к полу, левый бок не поднимается, обе ноги развернуты en dehors
4	Привести правую ногу в исходное положение, сохраняя tendu en dehors	Поясница и плечевой пояс прижаты к полу, опустить правую ногу вниз, сохраняя выворотность и вытянутость
5	Relevé двумя ногами – разогнуть оба подъема	Сократить стопы обеих ног, колени вытянуты и выворотны
6	Вытянуть оба подъема	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
7	Разогнуть оба подъема	Сократить стопы обеих ног, колени вытянуты и выворотны
8	Вытянуть оба подъема	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
Повторить упражнение 16 раз каждой ногой		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 14

Passé en l'air выполняется в направлении en dedans. Подготавливает ноги к исполнению battement développé и demi-rond.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине, поясница и плечевой пояс прижаты к полу. Голова прямо
1	Passé правой ногой. Согнуть правое колено, не отрывая его от пола	Стопа во время движения не перекашивается, пятка активно подается вперед-вверх. Оба бедра лежат ровно, без перекоса
2	Отвести правую ногу возможно дальше вправо по полу	Колени и пальцы обеих ног вытянуты и выворотны, корпус ровный
3	Поднять правую ногу вперед под углом 90°, ступни tendu en dehors	Поясница прижата к полу, левый бок не поднимается, обе ноги развернуты en dehors
4	Привести правую ногу в исходное положение, сохраняя tendu en dehors	Поясница и плечевой пояс прижаты к полу, опустить правую ногу вниз, сохраняя выворотность и вытянутость
5	Relevé двумя ногами – разогнуть оба подъема	Сократить стопы обеих ног, колени вытянуты и выворотны
6	Вытянуть оба подъема	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
7	Разогнуть оба подъема	Сократить стопы обеих ног, колени вытянуты и выворотны
8	Вытянуть оба подъема	Колени и пальцы вытянуты, мизинцы касаются пола
Повторить упражнение 16 раз каждой ногой		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 15

Для корпуса, поясницы и port de bras. Развивает гибкость корпуса и подвижность в тазобедренных суставах.

4/4	Ноги – II позиция (широкая), en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине. Колени и пальцы стоп вытянуты. Поясница и плечи прижаты к полу. Голова прямо
1	Перевести корпус направо, не сдвигая ног, пригнуть его к полу перед правой ногой. Повернуть голову направо, следуя движению корпуса	Из положения лежа перевести корпус в положение сидя (ноги «в разножку»), корпус, руки и голова точно в профиль
2	Продолжать круг корпусом, подав его вперед между ногами, находящимися в широкой II позиции. Держать корпус возможно ближе к полу	Спина идеально прямая, лопатки и руки в III позиции сохраняют единую линию, выворотность ног не нарушается, голова прямо, лицо близко к полу
3	Продолжать круг в направлении левой ноги	Не отрывать ноги от пола, правая ягодичная мышца и правое бедро прижаты к полу
4	Продолжать круг, приводя корпус к исходному положению	Ноги не меняют своего положения (не отрываются от пола, не теряют выворотность). При переводе корпуса назад не округлять позвоночник
Повторить 16 раз в правую сторону и 16 раз в левую сторону		

Упражнение 16

Battements en avant (вперед). Способствует лучшему освоению relevé lent вперед и назад.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1	Battement правой ногой вперед, сохраняя tendu en dehors	Плечи и поясница прижаты к полу. Обе ноги выворотны и вытянуты
2	Привести правую ногу в исходное положение	
3	Battement левой ногой вперед	Выворотно
4	Привести правую ногу в исходное положение	
Повторить упражнение 32 раза, по 16 раз с каждой ноги		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 17

Battements de cote в сторону. Способствует развитию координации, тренирует отведение ноги в сторону (demi-rond), а также укрепляет мЫшцы живота.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1	Battements de cote правой ногой	Поднять правую ногу в сторону как можно выше, стараясь не отрывать ее от пола и не нарушать положения корпуса и левой ноги
2	Вернуть ногу в исходное положение	Поясница прижата к полу. Колени и пальцы стоп вытянуты и выворотны
3	Battements de cote левой ногой	Правила исполнения такие же, как правой ногой
4	Вернуть левую ногу в исходное положение	
5	Раскрыть обе ноги одновременно во II широкую позицию en dehors	Поясница прижата к полу. Колени и пальцы стоп вытянуты и выворотны
6	Вернуть ноги в исходное положение en dehors	
7	Раскрыть обе ноги одновременно во II широкую позицию en dehors	
8	Вернуть ноги в исходное положение en dehors	
Повторить упражнение 32 раза, по 16 раз с каждой ноги		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 18

Для корпуса. Тренирует мышцы живота, подвижность в тазобедренных суставах.

4/4	Ноги – II позиция (широкая), en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине. Колени и пальцы стоп вытянуты. Голова прямо
1	Сесть с прямой спиной	Сесть на полу «в разножку»
2	Склониться вперед, приблизив лицо как можно ближе к полу	
3	Снова сесть, спина прямая	
4	Лечь в исходное положение	
Повторить минимум 16 раз		

Упражнение 19

Battements en avant с одновременным подниманием корпуса лежа на спине. Способствует развитию координации.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1	Battement правой ногой, одновременно подъем корпуса, руки – в III позиции	Левая нога остается на полу, обе ноги выворотные и вытянутые
2	Лечь в исходное положение	Исполнять медленно
3	Battement левой ногой, одновременно подъем корпуса, руки – в III позиции	Правая нога остаётся на полу, обе ноги выворотные и вытянутые
4	Медленно лечь в исходное положение	
Повторить упражнение 32 раза, по 16 раз с каждой ноги		
Последний battement каждой ногой должен быть сделан с задержкой в воздухе, верхняя часть корпуса приподнята от пола. Попробуйте задержаться в этом положении как можно дольше, стараясь удержать равновесие		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе (руки – во II позиции).		
Последний battement каждой ноги делают с задержкой, балансируя на животе; руки раскрыты подобно крыльям		

Упражнение 20

Battements de cote с подниманием корпуса. Способствует развитию координации, тренирует отведение ноги в сторону (demi-rond), а также укрепляет мышцы живота.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1	Приподнять в воздух правую ногу и привести ее во II позицию, одновременно поднять корпус в сидячее положение	
2	Медленно лечь в исходное положение	
3	Приподнять в воздух левую ногу и привести ее во II позицию, одновременно поднять корпус в сидячее положение	
4	Прежде чем опуститься в исходное положение, задержите ногу в воздухе с поднятым корпусом, сохранив равновесие	
Повторить упражнение 32 раза, по 16 раз с каждой ноги		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе (руки – во II позиции)		

Упражнение 21

Для развития выворотности.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Ноги согнуть в коленях Стопы – tendu en dehors, соприкасаются пальцами Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Ноги – в положении «лягушка», пальцы стоп вытянуты. Голова прямо
1	Приподнять ноги, сохранив их в начальном положении	
2	Опустить ноги на пол в исходное положение	
Повторить 16 раз		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 22

Способствует развитию подвижности в тазобедренных суставах, развивает и укрепляет отводящие и приводящие мышцы бедра.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Колени и пальцы стоп вытянуты. Голова прямо
1	Повернуть ноги и ступни en dedans, двигая их постепенно в направлении обычной II позиции	В течение всего упражнения ноги должны поворачиваться en dedans и en dehors от бедра, подъем и пальцы все время вытянуты
2	Закончить движение ног во II обычную позицию и повернуть ноги и ступни en dehors	
3	Повернуть ноги и ступни снова en dedans и двигать их в направлении широкой позиции	
4	Закончить движение ног в направлении широкой II позиции и повернуть ноги и ступни en dehors	
5	Повернуть ноги и ступни en dedans и постепенно сдвинуть ноги обратно в обычную II позицию	
6	Двигать ноги в конечную II позицию (обычную), повернуть ноги и ступни en dehors	
7	Повернуть ноги и ступни en dedans и вести их к исходному положению	
8	Привести ноги и ступни в исходное положение и повернуть ноги и ступни en dehors	
Повторить 16 раз		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 23

Способствует развитию выворотности, подвижности в голеностопных суставах.

2/4	Ноги – I позиция, en dehors Ноги согнуть в коленях Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Ноги – в положении «лягушка», пальцы стоп вытянуты. Голова прямо
1	Раскрыть ноги во II позицию с сокращенным подъемом и пальцами	
2	Вернуть ноги в исходное положение, подъем и пальцы не разгибать	
3	Раскрыть ноги во II позицию, подъем и пальцы вытянуть	
4	Вернуть ноги в исходное положение, подъем и пальцы вытянуть	
Повторить 16 раз		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 24

Способствует развитию эластичности мышц корпуса и укреплению мелких мышц спины.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1	Сесть, не сдвигая ног	Спина прямая
	Нагнуть корпус вперед, пальцы рук должны коснуться пальцев ног	Животом прижаться к ногам
2	Выпрямить спину, сесть с прямой спиной	
	Лечь в исходное положение	
3	Поднять обе ноги одновременно вверх на 90°	
	Отвести обе ноги одновременно за голову и коснуться пальцами ног пола	
4	Привести ноги обратно вперед на 90°	
	Вернуться в исходное положение	
Повторить не меньше 16 раз		

Упражнение 25

Passé. Способствует лучшему освоению battement développé в сторону, развитию шага в сторону; улучшает работу мышц бедра (сгибателей и разгибателей).

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1 – 2	Passé правой ногой	Левая нога вытянута, выворотное положение не нарушается. Поясница прижата к полу. Корпус неподвижен. Правая стопа во время движения не перекашивается, пятка активно подается вперед-вверх
3 – 4	Dégagé á lá second	Правая нога разгибается в колене и вытягивается в сторону, сохраняя выворотное положение
1 – 4	Повторить движение правой ногой	
1 – 2	Passé правой ногой	
3 – 4	Вернуться в исходное положение	Вытянуть правую ногу, не нарушая выворотного положения ног
Повторить упражнение 32 раза, по 16 раз с каждой ноги		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 26

Способствует укреплению мышц живота и спины, развитию гибкости в тазобедренных суставах.

4/4	Ноги – II широкая позиция, en dehors Стопы – en dehors Руки – III позиция	Из положения стоя
1	Наклонить корпус вперед, не сгибая коленей, взяться руками за щиколотки ног, голову опустить	
2	Поставить руки на пол и двигаться на руках вперед, не сгибая колен, лечь на пол	
3	Начать движение обратно, коснуться щиколоток ног	
4	Выпрямиться и принять исходное положение, руки – в III позиции	
Повторить упражнение 32 раза		

Упражнение 27

Battement вперед с подниманием корпуса. Способствует укреплению мышц живота и спины.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – III позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1	Battement вперед левой ногой, одновременно поднять корпус к ноге и сохранить равновесие	
	Лечь медленно в исходное положение	
	Battement вперед правой ногой, одновременно поднять корпус к ноге и сохранить равновесие	
	Лечь медленно в исходное положение	
	Battement вперед двумя ногами сразу и одновременно корпус поднять к ногам	
	Лечь медленно в исходное положение	
	Battement вперед двумя ногами сразу и одновременно корпус поднять к ногам	
	Лечь медленно в исходное положение	
	Лечь медленно в исходное положение	
Повторить упражнение 32 раза		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 28

Rond de jambe (круг вытянутой ногой). Подготавливает освоение demi-rond и grand-rond на 90°.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1	Поднять правую ногу вверх на 90°	Левая нога вытянута, выворотное положение не нарушается. Поясница прижата к полу. Корпус неподвижен. Правая нога предельно вытянута, поднимается в выворотном положении, пятка активно подается вперед-вверх. Движение выполняется на 1/4 музыкального такта
	Положить затем ногу на пол с правой стороны	Нога опускается в сторону до положения á la second, сохраняя выворотное положение, корпус, поясница и плечи плотно прижаты к полу. Следить, чтобы левая нога и левое бедро не поворачивались вовнутрь и не отрывались от пола. Движение выполняется на 1/4 музыкального такта
	Скользящим движением привести ногу в исходное положение	Обе ноги вытянуты до кончиков пальцев, выворотное положение сохраняется. Движение выполняется на 1/4 музыкального такта. Четвертая четверть музыкального такта – пауза
2 – 4	Повторить rond de jambe en dehors без остановок 4 раза	
1 – 4	Повторить упражнение с левой ноги	
Чередовать исполнение с правой и левой ноги (по 16 раз с каждой ноги), после чего приступить ко второй части упражнения		
	Скользящим движением открыть правую ногу в сторону	Движение выполняется в обратном направлении (rond de jambe en dedans). Музыкальная раскладка и правила исполнения прежние
	Поднять ногу вперед на 90°	
	Опустить ногу в исходное положение	
Повторить упражнение 32 раза, по 16 раз с каждой ноги		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 29

Passé. Развивает шаг в сторону и улучшает выворотность.

4/4	Ноги – I позиция, en dehors Стопы – tendu en dehors Руки – II позиция	Положение – лежа на спине. Голова прямо. Колени и пальцы стоп вытянуты
1 – 2	Passé правой ногой	Левая нога вытянута, выворотное положение не нарушается. Поясница прижата к полу. Корпус неподвижен. Правая стопа во время движения не перекашивается, пятка активно подается вперед-вверх
3 – 4	Dégagé á lá second	Правая нога разгибается в колене и вытягивается в сторону, сохраняя выворотное положение
5 – 6	Passé правой ногой	
7 – 8	Вернуться в исходное положение	Вытянуть правую ногу, не нарушая выворотного положения ног
1 – 8	Повторить упражнение с левой ноги, после чего приступить ко второй части упражнения	
1 – 2	Passé двумя ногами одновременно	Поясница прижата к полу. Корпус неподвижен. Обе стопы во время движения не перекашиваются, пятки активно подаются вперед-вверх (не касаясь пола)
3 – 4	Вытянуть и раскрыть ноги в стороны	Выворотное положение сохраняется. Поясница прижата к полу. Корпус неподвижен
5 – 6	Passé двумя ногами одновременно	
7 – 8	Вернуться в исходное положение	
Повторить упражнение 32 раза, по 16 раз с каждой ноги		
Перевернуться на живот и выполнить весь комплекс лежа на животе		

Упражнение 30

Adagio. Развивает гибкость и эластичность корпуса.

3/4	Ноги – стоя на коленях во II позиции Стопы – en dedans, пальцы внутри Руки – III позиция	Колени на ширине плеч. Стопы почти рядом. Корпус прямой
1 – 2	Нагнуть корпус вперед, оттянуть руки назад так далеко, как они смогут пойти	Голова опущена по направлению между коленей. Руки за спиной подняты вверх
3 – 4	Выпрямиться в исходное положение, руки – вверх-вперед, III позиция	
5 – 6	Согнуть корпус назад как можно сильнее	Перегнуться в кольцо, стараясь достать головой до кончиков пальцев
7 – 8	Вернуться в исходное положение	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ЗНАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ХОРЕОГРАФУ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА	5
1.1. Основы классического танца	5
<i>Программный минимум изучаемых движений</i>	12
<i>Словарь терминов классического танца</i>	20
1.2. Основы народно-сценического танца	52
<i>Программный минимум изучаемых движений</i>	59
1.3. Основы современного танца (модерн-джаз)	64
<i>Программный минимум изучаемых движений</i>	69
<i>Словарь терминов танца модерн-джаз</i>	77
Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТАНОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В СПОРТЕ	82
2.1. Законы композиции танца.....	82
2.2. Хореографическая и музыкальная драматургия. Хореографический образ	87
Примерные тестовые задания.....	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	105
СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК	106
РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	108
ПРИЛОЖЕНИЕ	109

Учебное издание

МАРЧЕНКОВ Андрей Леонидович
МАРЧЕНКОВА Анна Ивановна

ХОРЕОГРАФИЯ В СПОРТЕ

Учебное пособие

Редактор Т. В. Евстюничева
Технический редактор Е. В. Невская
Корректор О. В. Балашова
Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой
Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 22.12.20.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 7,67. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.