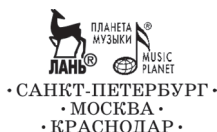


И. Г. ЕСАУЛОВ

# УСТОЙЧИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ В ХОРЕОГРАФИИ

*Учебно-методическое пособие*



- Есаулов И. Г.**  
Е 81 Устойчивость и координация в хореографии: Учебно-методическое пособие. — 3-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2017. — 160 с.: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

ISBN 978-5-8114-1753-7 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-91938-162-4 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Книга, предлагаемая читателю, не претендует на законченность изложения. Это не учебник, не «репертуарный справочник» для хореографов, а методическое пособие. Это и размышление о проблеме устойчивости и координации в хореографии, и теоретическое обобщение практического опыта, которым автор хочет поделиться с коллегами по профессии.

Цель работы — заострить внимание на проблеме устойчивости и координации при обучении будущих артистов балета, сознательно углубить и расширить диапазон своих профессиональных возможностей.

Книга адресована студентам и педагогам хореографических училищ и академий.

ББК 85.32

- Yesaulov I. G.**  
Е 81 Balance and coordination in choreography: Methodical textbook. — 3<sup>rd</sup> edition, stereotyped. — Saint-Petersburg: Publishing house “Lan”; Publishing house “THE PLANET OF MUSIC”, 2017. — 160 pages: illustrations. — (University textbooks. Books on specialized subjects).

This book is not meant to be a full and complete work on this item. This is not a textbook, not a “Repertoire Guide” for choreographers, but merely a handbook. It includes thoughts on balance and coordination problems in choreography, and also a summary of experience the author wants to share with colleagues.

The aim of this work is to draw attention to the problem of balance and coordination in education of future ballet artists, and to enrich consciously the range of their professional abilities and skills.

The textbook is intended for students and teachers of choreography colleges and high schools.

#### Рисунки

В. Н. ЧЕЛНОКОВА

**Обложка**  
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2017

© И. Г. Есаулов, наследники, 2017

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,  
художественное оформление, 2017

Недостаточно сделать аттитюд,  
надо самой сделаться аттитюдом.

*А. Я. Ваганова*

## ОТ АВТОРА

*В* преобразовании, развитии суть поступательности. Поступательность же происходит при переходе от старого качественного состояния к новому качественному состоянию. Профессиональное обучение хореографии сегодня ставит задачи более углубленного, качественного подхода в обучении будущих специалистов.

Сохранение и развитие основ методики школы классического танца — это один из краеугольных камней в фундаменте сохранения классического наследия.

Развитие методики в системе хореографического образования приобретает все большее значение в наше время, так как каждый новый прием, взгляд с новой точки зрения на ту или иную проблему, новая форма и техника исполнения вносят свою долю в развитие и преобразование танцевального искусства.

Устойчивость и координация — это лишь две проблемы, на которых хотелось бы заострить внимание тех, кто занимается хореографией профессионально. Но ни рецептов, ни законченности в изложении этих проблем данная работа не дает, на это не претендует и цели такой не ставит.

Многолетняя сценическая исполнительская деятельность в качестве ведущего солиста балета, общение с такими известными педагогами, как Е. П. Гейдепрейх, Г. К. Кузнецова, Ю. И. Плахт, К. А. Есаулова, Л. М. Лавровский, Л. П. Сахарова, Л. В. Жуков, Л. И. Пушкин, Б. В. Шавров, Р. И. Гербек, Н. П. Тарасов, В. М. Чабукиани, А. А. Лапаури, Р. С. Стручкова, А. П. Ермолаев, М. Т. Семенова, В. П. Мей, Г. П. Кириллова,

Б. Б. Акимов, А. А. Прокофьев, обобщение опыта других педагогов, балетмейстерская деятельность, преподавание классического танца в хореографических училищах, репетиторская практика, позволившая подготовить нескольких лауреатов международных конкурсов и более трех десятков солистов балета, обобщение теории и практики классической хореографии на основе анатомии, биомеханики, физиологии дали повод для написания данной работы.

---

---

## ВВЕДЕНИЕ

*Т*алантливый русский народ на протяжении долгих веков впитывал в свою культуру все ценное, что мог взять от мировой культуры Запада и Востока. Но при этом продолжал оставаться самобытным и развивать свое неповторимое духовное начало. Так было и с национальной школой классического танца, которая, несмотря на влияние многочисленных западноевропейских школ, хореографов, танцоров и танцовщиц, не утратила своего подлинно национального лица.

На протяжении веков русская классическая школа испытывала влияние французской школы, итальянской, немецкой, датской, польской и других. В России было много приверженцев разных направлений в хореографии, было множество приезжих балетмейстеров и педагогов, которые в той или иной мере вносили свою творческую лепту в общую культуру русской хореографии. Одно лишь простое перечисление некоторых имен уже скажет об этом само за себя. Это и один из первых педагогов в России пастор Иоганн Грегори, и один из первых балетмейстеров Жан-Батист Ланде, Антонио Ринальди (Фоссано), Локателли, Франц Хильфердинг, Гаспаро, Анджеolini, Шарль Ле Пик, Фортунато Бернаделли и т. д., кончая Мариусом Петипа. Но, как ни сильно было влияние иноземной культуры, русская национальная школа танца властно, упорно, неумолимо заявляет о себе и растет, развивается параллельно со своими западными коллегами, утверждая себя как явление русской национальной культуры. Славу русской школе хореографии принесли такие имена, как Андрей Нестеров, Акси́нья Сергеева, Тимофей Бубликов, Арина

Собакина, Гаврила Иванов, Василий Балашов, Николай Мраморов, Шлыкова-Гранатова, Кузьма Сердоликов, Колосова, Истомина, Иван Иванович Вальберх, Адам Павлович Глушковский, Лев Иванов и многие другие.

Целая плеяда мастеров танца, мастеров хореографии, начиная с семнадцатого века, представляла собой как бы свою школу, каждая со своими секретами, тенденциями, приверженцами и последователями.

Но, несмотря на все множество направлений, школ, школок, каких-либо значительных трудов по теории педагогики танцев, технике обработки экзерсисных па, педагогическим приемам в хореографии, по передаче секретов той или иной школы до нас не дошло, за исключением некоторых записей, которые по сути ничего не говорят о приемах и технике преподавания, о педагогическом мастерстве, профессиональном мастерстве педагогов.

Из тех же немногочисленных книг, которые дошли до нас, трудно уяснить методику и стиль работы мастеров прошлого, составить ясное представление о той «кухне», в которой рождалось мастерство русской школы.

Двадцатый век, наша русская школа накопила в этом направлении достаточно опыта. Но проблема фиксации педагогических знаний ведущих мастеров прошлого и настоящего с целью изучения их методик является актуальной и сегодня для педагогов-хореографов.

Подтверждением того, что наша школа хореографии занимает ведущее место в мире, являются два фундаментальных труда, посвященных классическому танцу, — это «Основы классического танца» А. Я. Вагановой и «Классический танец» И. И. Тарасова.

В этих замечательных работах последовательно изложена методика изучения программы школьных движений для женщин и мужчин и излагаются правила выполнения и способы изучения тех или иных движений, в рисунках зафиксированы правильные положения поз или их последовательное развитие в движении.

Труды эти неопределимы. В них систематизирован веками накопленный «языковой» материал хореографии.

Поставлена ясная задача, что надо делать и по каким правилам. Это — руководство к действию.

Задача же последующих трудов попытаться ответить на вопрос, как и чем надо управлять в сложном аппарате человеческого тела.

В практике обучения хореографии часто правила не совпадают или не соответствуют приемам исполнения. Так, например, общепринято в правилах, что плечо и рука одноименной опорной ноги в препарасьон к пируэтам со II позиции en dehors и к воздушным турам не должны отводиться назад или, как говорят, нельзя «замахиваться». Однако далеко не все педагоги знают, какими средствами, какими приемами можно добиться от учащихся, чтобы они делали пируэты без ненужного замаха.

То же происходит и в прыжковых движениях, когда вопреки правилам раскачивается корпус, не ставятся пятки на пол после прыжка или отрываются от пола до прыжка, когда «сворачиваются» пятки в плие перед воздушными поворотами и т. д. Однако есть педагоги, которые владеют приемами, позволяющими искоренить такие ошибки. Их опыт и методику хорошо было бы изучить и распространить.

В училищах есть методисты, методические объединения, проводятся обсуждения, совещания, семинары и т. п. Однако круг вопросов, решаемых на этих обсуждениях и собраниях, не выходит за рамки правил исполнения программных движений. А опыт, приемы, навыки, педагогические «секреты» мастеров остаются за закрытыми дверьми учебных классов.

В этой книге сделана попытка заострить внимание на проблемах устойчивости и координации, так как они являются основой в технике «языковой» структуры классического танца.

Знание приемов, позволяющих овладеть устойчивостью и координацией, сделает работу педагогов и учеников более точной, осмысленной, целенаправленной, художественной и, кроме того, ускорит весь процесс обучения.

---

---

## ГЛАВА I

### ПРИРОДНЫЕ ДАННЫЕ БУДУЩЕГО АРТИСТА БАЛЕТА

**М**етодика русских хореографов давно признана передовой. Многих наших педагогов приглашают в зарубежные страны для передачи опыта, мастерства и методики русской школы классического танца. На основе этого культурного сотрудничества организованы и успешно развиваются балетные школы во многих странах мира.

Уровень духовной жизни русского человека растет, культура повышается, повышаются и требования к идейно-художественному уровню и спектаклей, и концертов. Поэтому сегодня перед хореографическим искусством стоят ответственные задачи подготовки высококвалифицированных профессиональных кадров, как исполнительских, так и преподавательских.

Решение этих задач должно основываться на совершенной методике преподавания, более тщательном отборе педагогических кадров, дифференцированном распределении педагогов по годам обучения (педагоги младших классов, средних, старших и педагоги классов усовершенствования), а также на более тщательном отборе поступающих в училище, пересмотре программ и планов (в соответствии с современными требованиями хореографии и культуры в целом), строгом планировании практики для каждого учащегося, на сохранении и изучении классического наследия, лучших образцов русской хореографической школы.

При отборе детей для обучения в хореографическом училище приходится обследовать поступающего все-сторонне (комиссия, как правило, состоит из педагогов



специалистов, ортопедов, терапевтов). Для этого в разных училищах используют различные формы анкетирования, которые сводятся в конечном счете примерно к одной классификации:

1. Сценичность.
2. Пропорциональность телосложения.
3. Правильная форма ног.
4. Выворотность.
5. Амплитуда растяжения сухожилия (плие).
6. Шаг (предельный подъем ноги на высоту).
7. Форма стопы (подъем, подвижность и форма пальцев).
8. Гибкость.
9. Прыгучесть.
10. Способность к вращению (проверка вестибулярного аппарата).
11. Музыкальность и ритмичность.
12. Танцевальность (координация).
13. Живость восприятия (эмоциональность, интеллект, успеваемость по общеобразовательным предметам).
14. Здоровье.
15. Влюбленность в будущую профессию, желание учиться.

## **СЦЕНИЧНОСТЬ**

Внешние сценические данные определяются зрительно, эстетически. Быть сценичным — это значит обладать хорошей внешностью, пропорциональным телосложением, определенным обаянием, привлекательностью.

От внешнего вида во многом будет зависеть и сценичность будущего артиста балета.

## **ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТЬ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Правильные, красивые формы телосложения — это одно из главных условий приема в хореографическое училище, так как эстетическое восприятие — первое

чувство, возникающее у зрителя, который приходит в театр насладиться красотой и гармонией мира искусства.

Существуют два основных типа сложения — долихоморфный и брахоморфный. Долихоморфный — это астенический тип (рост высокий или выше среднего, туловище короткое, малая окружность грудной клетки, средние или узкие плечи, длинные нижние конечности, малый угол наклона таза, походка с развернутыми стопами — носки врозь). Брахоморфный тип — рост средний или ниже среднего, туловище длинное, большая окружность грудной клетки, широкие плечи, нижние конечности короткие, большой угол наклона таза, походка со стопами носками внутрь (рис. 1)<sup>1</sup>.

В хореографии предпочтительнее долихоморфный тип сложения. Антропометрические измерения помогают более точно определить пропорциональность телосложения поступающего. «При отборе будущих учеников в профессиональное хореографическое училище следует предпочитать склад фигуры астенический, а не атлетический или пикнический, т. е. рыхлый, полный» [15, с. 50].

Особое внимание уделяется **пропорциям различных частей тела**. Диктуется это как эстетическими соображениями, так и чисто физиологическими, ибо пропорционально сложенный человек легче переносит нагрузки и перегрузки, которые неизбежны в будущей профессии абитуриента. «Эталоном идеальных пропорций человеческого тела служат греческие скульптуры. Согласно классическим представлениям расстояние от верхней части головы до лонного сочленения должно быть равно длине нижней части тела, расстояние от лонного сочленения до нижнего полюса надколенника — длине от нижнего его края до пола. Такие пропорции создают иллюзию длинноногости и отвечают эстетическим требованиям. Плечи мужчин должны быть шире бедер, а у женщин наоборот» [10, с. 291].

---

<sup>1</sup> Рисунки см. в конце книги.

## ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМА НОГ (рис. 2)

«К форме конечностей предъявляются большие требования: мышцы не должны быть сильно развиты, подъем ног стопы должен быть выраженным, желательна прямая линия ног, ровная линия стоп. Противопоказаниями к приему и училище являются Х- и О-образные ноги, «саблевидная» деформация их. Осанка должна быть правильной» [10, с. 292].

Понятие **осанка** обычно относят к вертикальной позе человека в положении стоя. Требования правильной осанки относятся главным образом к конфигурации позвоночного столба. Но на положение позвоночника влияют все звенья человеческого тела: наклон головы, форма и длина шеи, плечевой пояс, форма лопаток, размеры и форма конечностей, таза, ступней и пальцев ног. Так, например, при сильном сгибании или наклоне шеи вперед под тяжестью веса головы рефлекторно увеличивается **кифоз** (грудной изгиб вовнутрь). «Изгибы позвоночного столба существенно зависят от веса расположенных выше отделов туловища, а также головы и верхних конечностей. Мышцы своим напряжением противодействуют моментам сил тяжести, уменьшают изгибы. Они зависят также и от ниже расположенных звеньев тела. Таз, опираясь на тазобедренные суставы, в зависимости от тяги мышц (сгибателей и разгибателей этих суставов) может больше или меньше наклоняться, поворачиваясь вокруг поперечной оси; при этом соответственно увеличиваются или уменьшаются изгибы позвоночного столба.

Наконец, на осанку влияет и наклон голеней, разгибание в голеностопных суставах: при большом наклоне голеней таз выводится вперед и уменьшает свой наклон, при меньшем — наоборот.

Чрезмерные старания ликвидировать недостатки осанки могут привести к ее нарушению в сторону другой крайности. Из-за большого числа факторов, определяющих осанку, встречается много вариантов отклонений от нормальной осанки.

Нарушения осанки обычно связаны с ограничениями подвижности в суставах. Одни мышцы оказываются ослабленными и слишком растянутыми, другие (их антагонисты) — укороченными, ограничивающими движения» [5, с. 162].

## ВЫВОРОТНОСТЬ (рис. 5, 6, 7, 8)

Выворотность — это врожденная способность к свободному развертыванию ног наружу от бедра до стопы, зависящая от строения тазобедренных суставов. Выворотность способствует более быстрому освоению программы. Вот несколько высказываний деятелей науки и хореографии о выворотности:

«...выворотность, т. е. способность ротировать наружу верхнюю часть бедра (в тазобедренном суставе) вместе с коленом, голенью и стопой» [10, с. 292].

«Одной из основ классического танца и существенной его особенностью является **выворотное положение ног**. Наличие, развитие и сохранение выворотности обязательны для артиста балета. Выворотность зависит, во-первых, от величины супинации бедра. На нее влияют глубина и направленность отверстий вертлужных впадин. Природная выворотность имеется в том случае, когда вертлужные впадины неглубокие и их отверстия направлены наружу (слегка назад). Глубокие и направленные вперед вертлужные впадины создают «закрытый таз», т. е. полное отсутствие выворотности.

Во-вторых, от способности супинировать голень в коленном суставе. К 10–12 годам бедренная кость скручивается вокруг продольной оси внутрь, а большая берцовая — кнаружи. Скручивание большой берцовой кости выражено в большей степени, чем бедренной. Этот процесс приводит к развороту носков стоп кнаружи и создает возможность супинировать голень. При «косолапости» носки обращены внутрь и выворотность «в колене» отсутствует.

В-третьих, от развития мышц супинаторов бедра и способности расслабить его пронаторы. Чем сильнее развиты мышцы, супинирующие бедро, тем больше выворотность «в бедрах». Но при сокращении супинаторов мышцы-пронаторы напрягаются и мешают держать бедро выворотно. Поэтому умение, сокращая супинаторы бедра, одновременно расслабить пронаторы увеличивает выворотность.

Развитие и сохранение выворотности достигаются повседневной хореографической тренировкой. Она развивает супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивает эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Умение расслаблять пронаторы бедра связано с выработкой условного торможения и требует волевых усилий.

Выворотное положение ног в балете вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Устранение костного препятствия дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики» [9, с. 85].

«Выворотность — анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объем движений, **мыслимых** для ног и **неисполнимых** без выворотности... Смысл воспитания ног классического танцовщика заключается в строгом **андеор**. Это не эстетическое понятие, а профессиональная необходимость. Танцовщик, лишенный выворотности, ограничен в движениях, классический же танец со своим андеор располагает всем мыслимым богатством танцевальных движений ног» [2, с. 30].

## ПЛИЕ (PLIÉ — ПРИСЕДАНИЕ)

(рис. 5б, в; 6б; 7б, в; 8б, в)

«Плие — общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание» ...У богато одаренных танцевальными способностями от природы ахиллово сухожилие очень

податливо и нога легко образует острый угол со ступней. У других же еле-еле гнется» [2, с. 24].

При приеме учащихся в училище способность приседать мягко, без усилий и напряжения отмечается особо, так как даже со средней способностью к растяжению ахиллова сухожилия учащиеся будут отставать в усвоении программы от более способных сверстников.

### **ШАГ** (рис. 18, 19, 20)

Способность поступающего легко и высоко поднимать ноги в выворотном положении определяет его шаг. Чем больше угол раскрывания ног, тем с большим успехом сможет ученик осваивать программу того или иного класса, тем больше у него возможностей для достижения технических высот в хореографическом искусстве.

«Большой, невыворотный шаг не совершенствует технику движения ног и не обогащает ее пластику. Шаг и выворотность в классическом танце — единое целое. Поэтому стремление ученика поднять невыворотную ногу как можно выше всегда нарушает пластическую стройность и устойчивость движения, особенно позы» [15, с. 29].

«Шаг зависит от подвижности в тазобедренном суставе, от эластичности задней группы мышц бедра (шаг вперед), от эластичности повздошно-бедренной мышцы (шаг назад), от величины выворотности бедра в суставе и от сопротивления приводящих мышц бедра (шаг в сторону). Критерием величины шага является угол поднятой ноги — не ниже 90 градусов для мальчиков и выше 90 градусов для девочек» [10, с. 292].

### **ПОДЪЕМ** (рис. 3а, б)

В хореографии предпочтительны стопы с высоким природным подъемом. Высокий подъем зависит от степени развития продольного свода. «Различают

продольное и поперечное плоскостопие. При продольном плоскостопии опускается рессорная часть или весь продольный свод. При поперечном опускаются головки плюсневых костей, большой палец сдвигается в сторону и вызывает деформацию остальных пальцев и всей стопы. Любой вид плоскостопия вызывает боли и сильно снижает подвижность большого пальца и всей стопы» [9, с. 126].

Поэтому при отборе поступающих на форму стопы обращают внимание и с эстетической точки зрения, и с анатомической, так как фундаментом всех движений является именно стопа.

## ГИБКОСТЬ

(рис. 4)

Способность гнуться с широкой амплитудой вперед, назад, в стороны — это и есть гибкость. При отборе проверяется не только гибкость позвоночного столба, но и способность к подвижности всего костно-мышечного аппарата.

«В хореографическое училище надо принимать детей с достаточно хорошей гибкостью тела, тогда не придется прибегать к насильственному растягиванию их **суставо-связочного аппарата**» [15, с. 28].

«Известно, что опорой тела является скелет и его суставо-связочный аппарат, при помощи которого человек двигается в пространстве. Если этот аппарат окажется не достаточно гибок, тело танцовщика в его движении будет стесненным, маловыразительным. Трудно и ограниченно гнущаяся спина не может дать глубокого, упруго-эластичного перегиба корпуса, например, при выполнении некоторых форм пордебра, арабесков, ранверсе и т. д. Не свободные в своем движении плечо, локоть, запястье и пальцы вносят в танец скованность. Недостаточно открытое бедро лишает движение ног свободного, выворотного и высокого шага. Малая гибкость колена и стопы также затрудняет движение ног, например, при выполнении плие и особенно прыжков.

Таким образом, ограниченная и пластически несвободная гибкость тела танцовщика привнесет в танец элементы жесткости и корявости, не гармонирующие с понятием «классический» [15, с. 27].

## **ПРЫЖОК**

**Прыжок** — это природная способность силой мышц ног вытолкнуть тело над опорой. Чем выше амплитуда прыжка, тем более легким, невесомым кажется тело. Тем полетнее, «воздушнее» будут прыжки исполнителя. При приеме проверяется способность к прыгучести. «Величина прыжка зависит от подвижности суставов конечности (тазобедренного, коленного, голеностопного и суставов стопы), а также от функциональных особенностей мышц и согласованности их в работе. Сначала проверяется трамплинный прыжок, когда в основном работают суставы стопы и пальцев, затем — прыжок на полуприседание, когда при приземлении нужно делать предельно низкое полуприседание, не отрывая пятки от пола. Следует обращать внимание на мягкость приземления, что характеризует эластичность ахиллова сухожилия» [10, с. 292].

## **СПОСОБНОСТЬ К ВРАЩЕНИЮ**

Поступающему предлагают различные тесты, которые позволяют определить работу вестибулярного аппарата.

Вестибулярный аппарат информирует центральную нервную систему о положении тела в пространстве во время движения и в неподвижном состоянии, о равновесии и его нарушениях.

При нарушении деятельности вестибулярного аппарата обучение хореографии противопоказано.

## **МУЗЫКАЛЬНОСТЬ И РИТМИЧНОСТЬ**

Искусство хореографии синтезирует театральное, музыкальное, танцевальное искусство, искусство пан-



томимы, связанное с культурой восприятия живописи, скульптуры, архитектуры. Поэтому для подготовки будущего артиста балета необходимо заранее знать, есть ли у поступающего чувство ритма, музыкальные и танцевальные способности. Развитие этих способностей зависит от темперамента, интеллекта, природной одаренности, таланта.

Для выявления этих данных абитуриентам предлагают различные тесты.

## ТАНЦЕВАЛЬНОСТЬ

Поступающим предлагают либо станцевать танец, подготовленный ими заранее, либо показывают им небольшую композицию под музыку и тем самым выявляют способности быстро воспроизводить показанное, либо предлагают симпровизировать танец на ту или иную музыку.

Такая проверка помогает выявить танцевальность к музыкальности, координацию, эмоциональность и чувство стиля.

## ЖИВОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Живость восприятия необходима будущему артисту балета для успешного понимания сложнейших законов и тайн искусства. Восприятие всегда связано с понятием темперамента, эмоциональности, интеллекта.

Различают сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический темпераменты:

- **сангвиник** — это живой, подвижный, впечатлительный, быстро реагирующий на события человек;
- **флегматик** — это человек медлительный, невозмутимый, со слабыми внешними проявлениями душевных состояний;
- **холерик** — человек, отличающийся порывистостью, страстностью, неуравновешенностью, склонностью к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения;

- **меланхолик** — легко раним, склонен переживать даже незначительные события, но внешне вяло реагирующий на них.

Черты темперамента связаны со свойствами нервных процессов — возбуждения и торможения. Однако темперамент никогда не встречается в чистом виде. При ярком преобладании признаков одного темперамента у большинства людей можно видеть признаки других темпераментов; проявления темперамента во многом зависят от условий жизни и деятельности человека.

Темперамент учащегося во многом влияет на культуру внимания. «Культура внимания — это сильнейшее оружие современного актера-танцовщика. Она окрыляет мысль, побуждает к творчеству, совершенствует и облагораживает исполнительскую технику» [15, с. 55].

Для определения прилежания и интеллекта проводят собеседования, опросы, просмотры табелей успеваемости учеников, так как иногда отсутствие прилежания может стать причиной плохой успеваемости ученика, несмотря на его природные способности.

## ЗДОРОВЬЕ

Поступающий должен обладать хорошим здоровьем, выносливостью и достаточной силой. Будущему артисту балета приходится физически трудиться минимум 5–6 часов в день. Без здоровья организм не вынесет тех нагрузок, какие требуются по программам обучения. Поэтому... «проводится обследование абитуриентов по органам и системам. Подробно изучается медицинская карта ребенка из детской поликлиники и школы. Учитываются перенесенные заболевания и их влияние на физическое развитие растущего организма. Такие болезни внутренних органов, как инфекционный гепатит (болезнь Боткина), заболевания органов дыхания (хронический тонзиллит, аденоиды, полипы, специфический процесс в легких, хроническая пневмония, эмфизема легких, бронхоэктатическая болезнь, бронхиальная астма), заболевания сердца (перенесенный

инфекционный миокардит, ревматический процесс, гипертония), заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, хронические колиты, выпадение прямой кишки и др.) служат абсолютным противопоказанием к приему в хореографическое училище [10, С. 295].

## ВЛЮБЛЕННОСТЬ В БУДУЩУЮ ПРОФЕССИЮ

Профессия артиста балета связана с постоянным физическим трудом. И в наш век широкой коммуникативности трудно найти семью, где не знали бы, что такое хореография. Поэтому в училище поступают дети, любящие музыку, танцы, театр, балет. Многие до поступления ходили в кружки самодеятельности, занимались в студиях, во дворцах, в домах пионеров, в детских ансамблях и т. п. В училище они приходят сознательно, желая посвятить свою жизнь любимому искусству. И многие этот интерес, целеустремленность пронесут через всю жизнь, оставаясь верными ему до конца.

Без влюбленности в будущую профессию, без силы воли, помогающей идти неустанно вперед, в искусстве хореографии нельзя надеяться на успех.

Классическая школа хореографии — это не только система освоения программных движений, это система эстетического воспитания и тела, и духа будущих артистов. С годами учащиеся постигают тайны художественного видения и восприятия мира, у них развивается вкус к изящному, тонкому постижению стилей, многообразию форм жизни. Педагог раскрывает секреты профессии перед учеником, а ученик постигает их.

Процесс взаимодействия, взаимопроникновения тем плодотворнее, чем ярче, одареннее, талантливее, умнее и настойчивее обе стороны. Какой бы опытный, способный, умный ни был педагог, он не сможет научить своего подопечного, если тот сам не будет перенимать опыт у учителя. А, с другой стороны, если педагог малоталантлив, то ему не дано научить даже очень способного ученика. «Иногда ведь и способные ученики на всю

жизнь остаются только с хорошими данными, так и не переступив порог настоящего профессионализма и мастерства» [4, с. 54].

И даже в процессе обучения велик процент отчисления учащихся. Есть природные качества, которые пока еще трудно предугадать даже с помощью научных исследований. Эти качества выявляются только со временем в процессе обучения. К таким сугубо профессиональным качествам относятся и **способность мыслить категориями хореографии, и способность мышечного ощущения движения, и способность через движение передавать мысль, образ, стиль, манеру, и способность к сложной координации, вращениям, устойчивости, это, наконец, развитие профессиональной хореографической памяти, необходимой будущему артисту балета.** Отсутствие хотя бы одного из этих качеств может стать причиной отчисления учащегося как профнепригодного для дальнейшего обучения. Вот что говорила об этом А. Я. Ваганова: «В задачи хореографического образования входит подготовка таких кадров, с которыми можно было бы строить репертуар балетного спектакля... Первым долгом надо тщательно отбирать детей при приеме в школу. Задача эта трудная, редкий ребенок не кажется милым, привлекают тоненькие ножки, хорошие как будто формы. Дети всегда в большинстве своем кажутся очаровательными. Опытный наш глаз нередко обманывается. Самое странное, когда детская маскировка понемногу исчезает и ребенок начинает деформироваться, обнаруживается ряд дефектов сложения. Медицинские измерения, сделанные при приеме, мало помогают. Вся структура сложения сильно изменяется, юноши и девушки подчас принимают облик, почти не приемлемый для сцены. Еще страшнее при этом, когда обнаруживается, что ученик не имеет данных для восприятия все больших и больших трудностей движений, изучаемых в старших классах.

Обнаружив это, надо не вести дальше ученика по ложному пути, а скорее переключить на другую работу. Только так можно довести балетную труппу до со-

вершенства в смысле подбора фигур исполнительниц. Это и зрительно необходимо в нашем искусстве. Мы не склонны оставлять в школе учащихся с деформированными фигурами. В результате такие ученицы попадают на сцену, где год от года эти стареющие особы начинают предъявлять требования, не достойные их и т. д.» [13, с. 86].

Классический танец — значит образцовый, а образцовым его делает высокое мастерство и художественность.

В каждой профессии есть свои высоты мастерства и художественности: в исполнительском мастерстве — одни, в балетмейстерском — другие, у педагогов — свое мастерство, а у репетиторов — свой особый дар. И о том, что это разные профессии, требующие каждая своего дарования, сейчас уже никто не спорит. Это доказано всей нашей историей балета. Ваганова писала: «Нередко артистки балета, не могущие больше выступать на сцене или же просто потерявшие трудоспособность, устремляются в педагогику. Неужели они думают, что это так просто? Они ошибаются: учатся многие, но выучиваются не все» [4, с. 46].

«У Вагановой не было сомнений в том, что для педагогической деятельности в искусстве столь же нужен “божий дар”, как нужен он исполнителям и сочинителям танца. Дарование педагога встречается в искусстве гораздо реже, чем дарование исполнителя или даже сочинителя» [13, с. 260].

---

---

## ГЛАВА II

# УСТОЙЧИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ

Устойчивость — основа танца, умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии. Устойчивость — это та стратегия в хореографии, та цель, к которой идут долго и упорно по пути постижения мастерства. Обладающий мастерством устойчивости достигает, как говорят в хореографии, апломба.

Апломб начинает вырабатываться с первых уроков танца, с показа экзерсисных движений у станка, с постановки корпуса, ног, рук, головы. Педагоги обучают умению двигаться так, чтобы в любой момент можно было зафиксировать ту или иную позу — «остановить прекрасное мгновение».

Основная задача учащихся хореографической школы (в технической ее части) — научиться владеть устойчивостью. Научиться сохранять равновесие как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках, во вращениях. Управлять процессом равновесия должен каждый профессиональный артист балета.

«В танце при любых движениях тела центр тяжести перемещается. Он может приближаться к площади опоры и удаляться от нее, находиться над ее центром или у края и, наконец, выйти за пределы площади опоры.

В случае, когда вертикальная линия, опущенная из центра тяжести, попадает в центр площади, опоры, равновесие легко сохраняется при любых позах и положениях тела. По мере приближения вертикали к краю площади опоры равновесие становится все более неустойчивым. При выходе ее за пределы площади опоры происходит падение тела» [9, с. 127–128].

Школа хореографии учит правилам и приемам постижения устойчивости, их координации друг с другом.

Координация — это тактика в хореографии, последовательный путь освоения правил, приемов, при помощи которых можно управлять устойчивостью, равновесием, т. е. достичь желаемого апломба.

Координация в хореографии — это умение сочетать, варьировать, применять на практике правила и приемы устойчивости (т. е. координировать их).

«Возбуждая рецепторы кожи, мышц и вестибулярного аппарата, сила тяжести приводит к рефлекторному перераспределению тонуса мышц. Изменяя мышечные усилия для преодоления силы тяжести, танцовщик сохраняет равновесие и устойчивость тела» [9, с. 128].

Координация в хореографии — это сознательная профессиональная организация движения в заданной форме, во времени, пространстве и образе.

«Любое движение требует равновесия тела. Анализаторы играют в его сохранении ведущую роль. Двигательный анализатор воспринимает напряжение мышц ног и размах движений в суставах, двигательный и обязательный вместе — соприкосновение с опорой и ее противодействие (реакция опоры). Обязательный анализатор показывает скорость перемещения тела, а вестибулярный — изменение скорости и направления движения, создает чувство поз. Зрительный анализатор дает ощущение полета, направление движения и его изменения и скорости. Равновесие в движении зависит от степени развития свойств анализаторов и от согласованности их в работе» [9, с. 129].

Классическая хореография формировалась, шлифовалась на протяжении многих поколений. Школа хореографии, ее деятели в разных странах искали, отбирали, формировали, систематизировали различные движения, приемы, позволяющие воспитывать в танцорах те или иные качества, развивать природные возможности.

К началу XX века в разных странах такие системышколы уже в основном сложились (итальянская, французская, датская, русская и др.). В книге Худекова

«История танцев» (Т. III. С. 196) приводится система занятий в русской школе, рассчитанная на выработку у артистов тех или иных профессиональных качеств, так называемых «Экзерсиции»:

- экзерсис — адажио;
- экзерсис — элевация;
- экзерсис — баллона;
- экзерсис — taqueté;
- экзерсис — temps battus;
- экзерсис — pirouettes.

Экзерсисы, группы движений, отобранные временем, говорят о том, что появились правила и приемы той или иной школы, которые позволяют не только разучить движения, определенные программами, но и помогающие развить технику пластического движения, технику прыжков, полетов, устойчивости, заносок, вращений при помощи специальных тренировок.

Чтобы исполнить определенную позу, нужно мысленно представить ее, создать ее образ, чем и настроить все звенья своего тела на создание этой позы и удержание ее.

«Человек образует условные рефлексy на слова и с помощью слов. Разучиванию любого хореографического движения или позы предшествует показ и объяснение. Преподаватель показывает сам, помогает принять правильную позу. Это непосредственное воздействие на анализаторы. Объяснения с помощью слов помогают учащимся создать представление о предстоящем движении... Если ученик может правильно рассказать о движении в целом и о его деталях, значит, он усвоил движение. Ошибки в исполнении движения будут отражены в рассказе о нем. Если устно исправить эти ошибки, то быстрее удастся исправить их в действии.

Не менее важна и «мысленная» тренировка. Когда человек думает о движении, он его мысленно проделывает. При этом мышцы совершают едва заметные сокращения, а в коре полушарий происходит образование нервных путей для замыкания рефлекторных дуг. Это во многом напоминает «мышечное запоминание» [9, С. 73].



Слово — это один из инструментов воздействия педагога на обрабатываемый природный материал ученика. Воздействие точным словом в педагогическом процессе является (по И. П. Павлову) условным раздражителем. Каждый педагог, каждая школа ищет, находит, собирает и отбирает те слова, условные названия, термины, которые помогают быстрее достичь желаемого результата.

В систему координации входит ряд условных названий («универсальных раздражителей»). Условное название — это не термин, это приспособленное к работе образное обозначение, направленное на быстрое, более доходчивое воздействие с целью достижения лучших практических результатов. Условные названия рождаются и отмирают, возникают новые, получают распространение, укореняются вместе с развитием хореографического искусства.

Особенность условных названий в том, что все эти обозначения узко специфичны и в обычной повседневной жизни не употребляются в том значении, в котором их применяют в балетной практике.

Условные названия, понятия — это не рецепты к исполнению тех или иных движений, это лишь слова — **ускорители**, помогающие найти **образ** движения, **характер** его, **поймать** мышечное ощущение исполнения.

Наиболее распространенными из них являются:

- **площадь опоры** — условное название, обозначающее поверхность, которую занимают стопы и пространство между ними. С изменением позиций меняется и площадь опоры. Чем большую площадь опоры занимают стопы, тем устойчивее положение тела;
- **центр тяжести тела** — условно называемая точка тела, которая располагается в брюшной полости (впереди позвоночника), на уровне крестца. От высоты расположения центра тяжести тела над площадью опоры зависит и степень устойчивости: чем выше центр тяжести тела над опорой, тем ниже степень устойчивости, тем труднее сохранить равновесие;

- **ось тела** — так условно называют подразумеваемую линию, которая проходит внутри тела, через его середину и делит тело продольно пополам;
- **опорная нога** — так принято в хореографии называть ногу, на которой в данный момент находится вес всего тела и через которую проходит центральная осевая линия;
- **работающая нога** — так называют условно освобожденную от тяжести корпуса ногу, выполняющую какое-либо движение на полу или в воздухе, в том или ином направлении;
- **легкая пятка** — условное название связано с положением стопы (или стоп) на полу, когда центр тяжести проходит через середину подушечки стопы, через полупальцы ее, а пятка, внешне прилегающая плотно к полу, давление веса тела не принимает;
- **тяжелая пятка** — условное название связано со смещением центра тяжести тела в пяточную область. При этом, как правило, корпус оседает, ноги принимают на себя тяжесть своего тела;
- **внешние мышцы ног** — условно принятое название мышц, расположенных по линии, идущей от пальцев стопы, проходящей через подъем, голень, колено, ляжки до тазобедренного сустава;
- **внутренние мышцы ног** — условно так принято называть мышцы, расположенные по линии, проходящей от пятки через икру, под коленом и выше до паха;
- **посаженный корпус** — условное название связано с мышечным закрепощением спины, происходящим от прогиба в позвоночнике (лордоз). При «посаженном корпусе» верхняя часть тела как бы сидит на крестце, бедрах, ногах. В этом положении теряется подвижность, нарушается координация;
- **держат крест** — в основе хореографического условного понятия **крест** лежит принцип перекрестной координации мышц всех частей тела (ног, рук, спины, шеи) при движении. Обычный шаг вперед правой ногой сопровождается отставанием одноименного плеча

и выдвиганием левого плеча вместе с рукой вперед, а отстающие части тела (левая нога и правое плечо) внутренними натяжениями мышц, направленными друг к другу, создают взаимное перекрещенное положение **крест**, что и обеспечивает устойчивость при ходьбе. Такая координация вырабатывается у человека с детского возраста и становится естественной (рефлекторной).

Школа классического танца взяла естественный принцип перекрестной координации всех четырех конечностей за основу, развила его и довела до совершенства.

**Держать крест** — значит удерживать, координировать перекрестное положение в тех или иных позах, управляя движением.

«Чрезвычайно важны ощущения, получаемые через рецепторы стопы. Доказано, что проприоцептивная чувствительность — решающий фактор, позволяющий благодаря непрерывным центростремительным импульсам, поступающим с периферии в нервные центры, оперативно управлять позой. Еще один существенный момент техники выполнения равновесий — сохранение высокого тонуса не только мышц нижних конечностей, но и всего тела. Это позволяет... предотвратить случайные движения..., повысить реактивность мышечного аппарата на различные изменения ситуации равновесия, т. е. увеличить управляемость системы» [5, с. 45].

Основы устойчивости и координации в хореографии закладываются с первых дней изучения позиций классического танца. Сами по себе позиции классического танца являются искусственно созданными, неестественными и неудобными для обычного человека, так как ноги в позициях должны стоять в выворотном положении. Но, как и в других видах искусства много неестественного (постановка голоса у певцов, постановка рук у музыкантов и т. п.), к чему надо привыкнуть сначала, а затем сделать естественным, так и в хореографии одним из неестественных моментов является изучение

позиций ног, связанных с выворотностью, т. е. направленностью стоп и колен строго в стороны.

От этих требований зависит устойчивость исполнителя. При этом надо строго следить за соблюдением основных правил:

- стопы ног всегда плотно примыкают к опоре без завала на большой палец или мизинец;
- пальцы ног, как цепкие щупальца, с силой удерживают равновесие, не допуская малейшего нарушения;
- пятки не отрываются от пола, но не принимают на себя вес тела;
- колени втянуты;
- внутренние мышцы собраны;
- ягодичные мышцы напряжены;
- спина и корпус — прямые, без прогибов и отклонений;
- руки в позициях;
- голова повернута в заданном направлении.

«Биомеханика рассматривает тело как систему действия внешних и внутренних сил. Тело, как система, состоит из звеньев. Силы, действующие внутри системы, относительно звеньев, рассматриваются как внешние силы. А при отработке тех или иных движений звенья тела объединяются в подгруппы, действующие либо противоположно направлению, либо согласованно.

Тяги мышц, соединяющие эти подсистемы, рассматриваются как внешние для них силы. Так, верхнюю и нижнюю половины тела по весу можно рассматривать как две связанные подсистемы, которые могут действовать либо контактно (в одном направлении), либо дистантно (противоположно). Устойчивость тела человека определяется его возможностями активно уравнивать возмущающие силы, останавливать начинающееся отклонение и восстанавливать положение» [5, с. 159].

Ежедневный постоянный контроль за соблюдением правил исполнения поз классического танца развивает координацию учащихся. Система классического танца выработала пять позиций ног. Коротко и емко сказала об этом А. Я. Ваганова: «Их пять (позиций), потому что

при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше» [3, с. 23].

На рисунках 5–8 показаны основные позиции классического танца, которые позволяют исполнителям стоять в положениях:

1. На всей стопе обеих ног с опущенными на пол пятками.
2. На полупальцах обеих ног с поднятыми пятками (на низких и высоких полупальцах).
3. На пальцах (в пуантовых туфлях).

### **ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА** (рис. 5а)

Первая позиция классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника. Стопы ног плотно прилегают к полу. Носки развернуты строго в стороны по одной линии. Ось центра тяжести тела при таком положении проходит через середину площади опоры между двух пяток (рис. 5а, б). При том, что стопы плотно прилегают к полу, давление тела неодинаково распределяется по всей поверхности их. Основную нагрузку несут пальцы и передняя часть стоп. Пятки, прилегая к полу, испытывают меньшее давление, сохраняя легкость за счет подтянутости мышц ног и всего тела. Кроме того, стопы ног должны стоять ровно, без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела в постоянно неустойчивое положение, уменьшается площадь опоры, закрепощаются неучаствующие в данный момент мышцы ног и спины, и, как результат, поза в данной позиции принимает неустойчивое положение.

### **ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА** (рис. 6)

Вторая позиция классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника, увеличенного в сторону на длину одной стопы (по сравнению с первой

позицией). Стопы ног плотно прилегают к поверхности опоры. Носки развернуты строго в стороны по одной линии. Ось центра тяжести тела проходит через середину площади опоры между двух пяток. Как и в первой позиции, вес тела неодинаково распределяется по всей площади опоры. Основную нагрузку принимают на себя пальцы и подушечки стоп. Ими регулируется положение центра тяжести тела и устойчивость. Пятки, прилегая к полу, испытывают чуть большую нагрузку, чем в первой позиции, сохраняя легкость за счет подтянутости внутренних мышц ног и мышц спины. Стопы ног должны стоять ровно без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела в постоянно неустойчивое положение, уменьшается площадь опоры, закрепощаются неучаствующие в данный момент в работе мышцы ног и спины, и, как результат, поза в данной позиции принимает неустойчивое положение.

### **ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

В выворотном ее варианте в классическом танце встречается очень редко. Мы ее не рассматриваем.

### **ЧЕТВЕРТАЯ ПОЗИЦИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (рис. 7)**

Четвертая позиция классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника в виде квадрата. Стопы стоят параллельно друг другу на расстоянии, равном длине стопы. Как и в предыдущих трех позициях, стопы ног плотно прилегают к поверхности опоры. Носки стоп развернуты строго в стороны. Ось центра тяжести тела проходит через середину площади опоры между двух стоп. Вес тела неодинаково распределяется по всей площади опоры. Основной вес принимают на себя пальцы и подушечки стоп. Ими контролируется и регулируется положение центра тяжести тела

и устойчивость. Пятки, прилегая к полу, испытывают меньшую нагрузку, сохраняя «легкость» за счет подтянутости внутренних мышц ног, удерживая выворотность и крест. Стопы ног должны стоять ровно, без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела в постоянно неустойчивое положение, уменьшается площадь опоры, закрепощаются неучаствующие в данный момент в работе мышцы ног и спины, и, как результат, поза в данной позиции принимает неустойчивое положение.

### ПЯТАЯ ПОЗИЦИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (рис. 8)

Пятая позиция классического танца в основании опоры имеет форму прямоугольника. Стопы соединены, полностью закрывают друг друга, стоят параллельно, плотно прилегая к поверхности опоры. Носки стоп пальцами развернуты строго в стороны. Ось центра тяжести тела проходит через середину площади опоры между двух стоп. Как и в предыдущих четырех позициях, вес тела неодинаково распределяется по всей площади опоры. Основной вес принимают на себя пальцы и подушечки стоп. Ими корректируется положение центра тяжести тела и устойчивость. Пятки, прилегая к полу, испытывают меньшую нагрузку, сохраняя легкость за счет подтянутости внутренних мышц ног и удержания креста. Стопы должны стоять ровно, без завалов на большие пальцы или мизинцы. При неправильном положении стоп на площади опоры смещается центр тяжести тела в постоянно неустойчивое положение, уменьшается площадь опоры, закрепощаются неучаствующие в данный момент в работе мышцы ног и спины, и, как результат, поза в данной позиции принимает неустойчивое положение.

«Общей характеристикой, позволяющей оценить степень устойчивости тела... в положении равновесия, является угол устойчивости... данная характеристика

включает в себя оба показателя устойчивости — **высоту** расположения центра тяжести тела и **линейные размеры площади опоры** в избранной плоскости, совпадающей с плоскостью данного угла устойчивости» [17, С. 43].

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Стоя в классических позициях, по ощущению надо тянуться вверх, усиливая выворотность ног, но не отрывая пяток от пола. Стоять надо так, чтобы можно было легко регулировать устойчивость и легко начинать любое движение без заметных дополнительных рефлексивных усилий типа переступаний, покачиваний, подергиваний руками, плечами, головой, смещением шеи и т. п.

Координация, сочетание правил, приемов и ощущений вырабатывает устойчивость и совершенствует профессионализм.



---

---

## ГЛАВА III

### ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ УСТОЙЧИВОСТИ НА ПЛИЕ (PLIÉ) В ПЯТИ ПОЗИЦИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

**П**лие (plié) — это слово французского происхождения (от глагола plier — сгибать). Приседание в танцах происходит на двух ногах или на одной ноге. Приседание в положении какой-либо позиции классического танца без отрыва пяток от пола называется маленьким приседанием, или полуприседанием (demi plié); глубокое приседание, со сгибом колен до предела, с отрывом пяток от пола называется **гран плие** (grand plié).

Плие (plié) зависит от природных возможностей растяжимости ахиллова сухожилия. Чем больше оно податливо к растяжимости, тем глубже плие (plié), тем мягче его исполнение.

«Деми плие (demi plié) заключается в том, что ученик, стоя на двух ногах в какой-либо позиции (от I до V), начинает плавно сгибать колени и голеностоп с равномерным упором на обе ступни. Таким путем достигается предельное сгибание коленного и голеностопного суставов без отделения пяток от пола. Выпрямление ног исполняется также плавно, до полного вытягивания колен.

Выполняется каждое demi plié выворотной, без завала на большой палец или мизинец, с плотно прижатыми пятками к полу. Колени, сгибаясь, раскрываются к носкам стоп. Тазобедренная часть тела подтянута, но не зажата. Все движение ног протекает свободно, эластично..., корпус удерживается прямо, подтянуто, плечи свободно раскрыты и опущены. Тяжесть тела

равномерно распределяется на обе ноги..., голова повернута к свободной руке» [16, с. 108].

**Плие** — одно из основных движений танца. Оно придает телу гибкость, эластичность, мягкость, пластичность, способствует устойчивости, апломбу. **Плие** служит не только техническим целям, это одно из средств выразительности, художественности. Поэтому ведущие мастера сцены так много внимания уделяли и уделяют технике исполнения этого движения.

Отсутствие **плие**, т. е. растяжимости ахиллова сухожилия или ограниченные его возможности, резко сокращают технические и выразительные возможности артиста балета.

**Плие** несет в танце рессорную, амортизирующую функцию. Управление напряжением мышц (ягодичных, четырехглавой мышцей бедра, трехглавой мышцей голени) противодействует силе тяжести своего тела, удерживает его в устойчивом положении.

При **плие** огромное значение имеет выворотность ног. В классическом танце особенно два понятия — выворотность и **плие** — неразрывно связаны, так как на этих двух данных строится вся амортизационно-рессорная функция костно-мышечного аппарата исполнителей. От этих двух элементов зависит и устойчивость, и свобода владения техникой классического танца.

«**Гран плие** — *grand plié* — является развитием *demi plié*, оно выполняется тоже на двух ногах в какой-либо позиции, но с полным сгибанием колена и голеностопа.

*Grand plié* следует делать плавно и равномерно. По всем позициям, кроме II, надо присесть до предела вниз, как бы на низкие полупальцы, но не «садиться» на пятки, которые должны отделяться от пола минимально. По II позиции во время приседания пятки не отделяются от пола, а бедренные части ног образуют прямую горизонтальную линию... Как и при выполнении *demi plié*, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без завала на большой палец или мизинец, строго сохраняется выворотность. Колени, сгибаясь, раскрываются по линии плеч» [16, с. 109–110].

Во всех методических пособиях и учебниках говорится, что для исполнения **деми плие** и **гран плие** требуется соблюдение следующих правил: вес тела равномерно распределяется на обе ноги, спина, ягодицы и таз подтянуты, бедра и стопы сохраняют выворотность, щиколотка должна быть укреплена, пальцы плотно прилегают к полу, регулируя давление на опору, опускание и поднятие происходит плавно без рывков, пятки как можно дольше удерживаются на полу, а при глубоком приседании требуется еще большая согласованность движения ног, рук, корпуса и головы, т. е. координация.

**Плие** — это сложный координационный комплекс работы всего организма, требующий разумной согласованной работы мышц всего костно-мышечного аппарата, его биомеханической слаженности и психофизической настройки. В момент подготовки (*préparation*) и исполнения движения взаимодействие анализаторов стоп, голени, колен, бедер, таза, спины, шеи, головы, рук позволяет сохранить равновесие и правильно, четко исполнить плие.

Вагановская методика классического танца учит, что все движения необходимо начинать **«из корпуса»** и **«танцевать всем телом»**. Это позволяет не только добиться гармоничности движений, надежного апломба, выразительности, но и проанализировать мышечные ощущения при исполнении того или иного движения.

Каждый человек при внешней схожести с другими людьми в основных чертах (голова, руки, ноги, туловище) представляет из себя неповторимую индивидуальность не только с внешней, физической точки зрения, но и с анатомической, биомеханической, психофизической и т. п. Поэтому и ощущения каждого исполнителя сугубо индивидуальны. Однако в основных звеньях телосложения при исполнении одних и тех же движений у людей с различной конституцией тела ощущения почти одинаковые. На этом и строится обучение будущих артистов балета педагогами-хореографами. Такими основными звеньями являются: работа легких (дыхание); корпус; голова и шея; руки; спина; таз; бедра;

колени; голеностоп; стопа и пальцы ног. Рассмотрим исполнение **плие** с учетом работы и функции каждого из перечисленных выше звеньев в отдельности.

## **ПЛИЕ ПО ПЕРВОЙ ПОЗИЦИИ** (рис. 5б, в)

**Полуприседание** — (*demi plié*) по I позиции выполняется по тем же правилам, что и большое приседание — (*grand plié*), но пятки от пола не отрываются во время всего исполнения движения.

**Глубокое плие** (*grand plié*): исходное положение после подготовки (*préparation*) — исполнитель встает *en face*, т. е. лицом к зрителю, по первой позиции классического танца, соблюдая все вышеуказанные правила. Руки находятся во второй позиции, голова повернута в сторону правой кисти (если *préparation* был задан с поворотом головы влево, то в сторону левой кисти).

Первое, с чего начинается движение, — это **вдох**. Дыхание в хореографии имеет большое значение. Кроме утилитарно-практической задачи — умения правильно дышать в танце, не задыхаясь, экономя силы, необходимо знать, что правильное дыхание способствует нормальному физиологическому и химическому обмену веществ, что правильное владение дыханием помогает постановке корпуса и устойчивости, распределению веса тела и легкости исполнения движений.

При вдохе увеличивается объем грудной клетки за счет межреберных мышц, растягиваются мышцы живота и диафрагмы, а значит, происходит смещение центра тяжести тела, нарушение равновесия.

При вдохе происходят различные изменения в организме: отклонения, смещения, увеличивается тонус вспомогательных мышц — больших и малых грудных, подтягиваются внутренние органы, с которыми другие группы мышц-компенсаторов входят во взаимодействие.

Вдох помогает подтянуть позвоночник и выпрямить спину. А подтянутость спины, в свою очередь, снимает

тяжесть давления корпуса на поясницу, таз и бедра. Ноги становятся «легкими», так как на них перестает давить вес тела. Расправляются плечи, грудь. Появляется красивая осанка, которая воспитывает правильную манеру держать спину. Диафрагма приподнимается и как бы фиксирует общую подтянутость корпуса. Вдох, словно камертон, дает настройку всему организму к выполнению движения, «одухотворяет» исполнение, тонизирует его, делает художественным, образным, живым, а не формальным. Тело приобретает ощущение **«натянутой от поясницы пружины»**.

Таким образом, вдох как один из основных приемов движения помогает в устойчивости тела, формирует правильную осанку у будущих артистов балета.

## КОРПУС

В понятие «корпус» включается туловище, его плечевой пояс, спина и ее мышцы, позвоночник, ребра, мышцы груди и живота.

Предваряющий вдох помогает корпусу принять необходимое подтянутое положение, наполнив его воздухом, повысив его тонус. «Стержень устойчивости — позвоночник. Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и овладеть им» [3, с. 32].

Благодаря растяжимости межпозвонковых дисков позвоночник вытягивается примерно на 5–7 сантиметров. Корпус активно устремляется вверх, снимая тяжесть своего веса с таза и бедер. А диафрагма фиксирует это положение после вдоха и не дает спине «распуститься», снизить тонус.

«Большая подвижность позвоночника способствует созданию устойчивости (апломба) артиста балета при большом разнообразии профессиональных поз и движений. Эта подвижность позвоночника развивается у будущих артистов балета еще в залах хореографического училища. Следует отметить, что движения

позвоночника у артистов балета тесно связаны с положениями и движениями верхних и нижних конечностей, таза, головы. Благодаря этому взаимодействию всех частей тела создается красота поз во время танца» [10, с. 218]. Структура напряжений мышечных групп при фиксации положения корпуса **на вдохе** — асимметрична, так как биоэлектрическая активность мышц в том или ином положении различна и при движении постоянно меняется. Задача же всех компенсаторных внутренних мышечных усилий состоит в том, чтобы при любом из меняющихся положений сохранить равновесие тела в заданном движении.

Большую роль в удержании равновесия корпуса играет высокий тонус всего организма, его настрой на выполнение задачи. Мышцы корпуса ощущают строгую подтянутость, собранность, не допуская «выпячивания» грудной клетки, раздувания ребер.

## ГОЛОВА И ШЕЯ

При исполнении **плие** голова и шея действуют скоординированно с другими частями тела. Вес головы направлен на сгибание шейного отдела позвоночного столба. Гибкость шеи позволяет легко и быстро перемещать голову в нужном направлении и координировать равновесие. Шейные позвонки связаны мышцами с позвоночным столбом и с головой, руководя ее движениями. Таким образом, отклонение головы в ту или иную сторону влечет напряжение мышцы около позвоночного столба. Поэтому в танце движения головы несут не только эстетическую, художественную функцию, но и рабочую, утилитарную, направленную на коррективное удержание устойчивости.

Как рассматривалось выше, взгляд сопровождает кисть той или иной руки во время выполнения **плие**. Это в свою очередь заставляет отклоняться голову, что вызывает изменение во внутренних тягах мышц.

На вдохе голова отклоняется затылочной частью чуть назад и находится над центром тяжести тела, проходя-

щем через левую сторону позвоночника (если взгляд сопровождает правую кисть). И далее, при приседании взгляд сопровождает опускающуюся вниз кисть, при этом вес головы и ее наклон вниз еще более натягивает мышцы позвоночника вверх, как противовес, помогая удержанию оси тела.

## РУКИ

Руки при вдохе во II позиции поворачиваются ладонями вниз, как бы «**вздохнув кистями**» и чуть вытягиваются в пальцах от себя в стороны. При этом лопатки оттягиваются вниз, помогая выпрямлению спины и закреплению осанки. Руки несут своими движениями не только художественную окраску, но и техническую функцию: правильное положение рук и владение ими при движении содействуют устойчивости. Верхняя часть от плеча до локтя должна быть крепкой (но не зажатой) и вместе с мышцами плечевого пояса составлять единую линию. Это помогает сохранять стройность спины, выполнять «**балансовую роль**» при микроотклонениях от центральной оси тела, а нижней своей частью руки окрашивают движение мягкостью и плавностью в кистях. «Когда плие делается на середине зала, к нему присоединяются следующие движения рук: перед тем как начать делать *plié*, открыть руки на II позицию, по общему правилу, через подготовительное положение и первую позицию. Начиная *plié*, кисти чуть вскинуть и опускать руки вниз.

Когда плие доходит до своей предельной точки, руки сходятся внизу. Поднимаясь, открывать руки через первую на вторую позицию так же равномерно, как двигаются ноги, нигде не передерживая и не спеша» [3, С. 26].

В поднятии и удержании рук принимает участие плечевой пояс, а чем выше поднимается рука, тем больше отклоняется позвоночник в противоположную сторону. Таким образом, на движения позвоночника влияют движения рук.

## ТАЗ

Таз расположен в нижней части корпуса. На него опирается своим основанием позвоночный столб. В зависимости от тяги мышц таз может изменять свое положение как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости, при этом соответственно увеличиваются или уменьшаются изгибы позвоночного столба. Чем больше таз наклоняется вперед, тем глубже поясничный лордоз.

Оттопыриваются ягодицы, вылезает живот, выпячивается грудь. Неправильное положение таза нарушает равновесие тела, ухудшает координацию движений. Кроме того, положение таза влияет и на изменение центра тяжести тела, и на смещение оси тела, и на уменьшение выворотности при сгибе ног в тазобедренном суставе, изменяет осанку всей фигуры.

Ягодичными мышцами, мышцами поясницы, живота, бедер таз подтягивается, «убирается», т. е. приводится в строго вертикальное положение перед исполнением **плие** в момент вдоха, и тяжесть корпуса, опирающегося на таз, снимается с бедер, ног в целом, сделав их свободными, «легкими». Это состояние подтянутости от начала движения удерживается до конца исполнения **плие**.

## РАБОТА БЕДЕР ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЛИЕ

В начале выполнения **плие**, т. е. при вдохе, бедра мышцами подтягиваются вверх, усиливая выворотное положение. В дальнейшем выворотность ног (бедер, колен, стоп) сохраняется на протяжении всего исполнения **плие**. А устремленность корпуса вверх уменьшает давление веса тела на бедра, позволяя свободно, мягко, эластично выполнить движение в целом.

## ГОЛЕНОСТОП

Связки коленного сустава и мышцы бедер помогают усилить выворотность и укрепить голеностоп. В укреплении голеностопного сустава мышцы играют большую



роль, чем связки. От положения голеностопного сустава зависит и положение стопы на опоре, и положение голени относительно бедер и стопы. «Состояние суставов ноги влияет на расположение ее отделов по отношению друг к другу и на положение туловища по отношению к ногам. Поэтому от суставов ноги зависят как опора, так и равновесие тела человека» [9, с. 123].

Подтянутость корпуса, таза и бедер способствует установлению в поднятом, ровном положении голеностопа. А закрепление голеностопного сустава силой мышц, удерживающих выворотность, помогает ликвидировать в нем шаткость, завалы стоп.

Ровность голеностопа определяет и ровность расположения стопы на опоре.

## СТОПА

При исполнении приседания особенно важно следить за правилами позиций. Стопы должны быть выворотны, носки стоп параллельны тазу и плечам. Пятки силой икр, голеностопов и самих стоп подаются вперед, носки стоп плотно примыкают к полу. Таким образом, выворотность стоп удерживается сильной подачей пяток вперед (подушечки стоп в это время принимают на себя основной вес тела). Пальцы ног, как «щупальца», держатся плотно за опору, а для большей устойчивости усиливают сжатие опоры, как бы схватив ее. От этого приема напрягаются мышцы голени и бедер, увеличивается давление на опору, а значит, и устойчивость становится более стабильной.

«Стопа укреплена большим количеством связок. Наиболее развита подошвенная связка стопы. Основную роль в удержании сводов, кроме мышц, играют собственные короткие мышцы стоп. Напряжением этих мышц и удерживаются своды стоп. На тыльной поверхности стопы находятся мышцы-разгибатели большого пальца и пальцев... На подошвенной части стопы расположены сгибатели пальцев.

Стопа удерживается в выворотном положении именно с помощью мышц. Поэтому для улучшения выворот-

ности стопы необходимо развивать ее мышцы... Выворотность стопы зависит от выворотности в коленном и тазобедренном суставах. Влияет на выворотность стопы и правильное положение всей ноги, зависящее от положения таза и позвоночника (постановка корпуса)» [9, с. 125].

Таким образом, глубокое приседание по I позиции требует координации движений корпуса, головы, рук, ног и взаимной согласованности мышечных усилий, действующих в строго обозначенных правилами направлениях.

При обратном движении — поднимании — корпус и спина выполняют основную работу. Первым начинает подниматься вверх корпус. Ему помогают руки, которые мягко делают «подхват» в подготовительном положении и поднимаются далее через I позицию во II. Корпусу помогает и шея, и голова (взгляд сопровождает кисть работающей руки).

По ощущению корпус, поднимаясь вверх, заставляет вытягиваться ноги (а не ноги поднимают корпус). Такой настрой, при постоянном или многократном исполнении *plié*, делает движение легким, плавным, свободным, а мышцы ног при этом не накачиваются и не садятся.

## ПЛИЕ ПО II ПОЗИЦИИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Маленькое приседание, полуприседание (*demi plié*), по II позиции выполняется по тем же правилам, что и глубокое приседание (*grand plié*) по II позиции, но с меньшей амплитудой сгибания ног в голеностопных суставах и коленях.

Глубокое приседание (*grand plié*) по II позиции отличается от глубокого приседания по I позиции тем, что площадь опоры в основании позиции увеличивается на длину стопы, пятки не отрываются от пола во время всего исполнения движения, а бедра в нижнем положении образуют параллельную линию с опорой.

Исходное положение после подготовки (*préparation*) — II позиция классического танца лицом к зрителю (*en face*). Первое, с чего начинается движение плие, — это вдох... (см.: описание глубокого плие по I позиции, так как правила исполнения глубокого плие во всех пяти позициях классического танца почти идентичны).

О приседании по III позиции нет надобности говорить отдельно, так как третья выворотная позиция в классическом танце встречается крайне редко, а исполнение подчиняется общим требованиям и правилам исполнения *plié*.

### ПЛИЕ ПО IV ПОЗИЦИИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Правила исполнения *demi plié* по IV позиции такие же, что и при исполнении *grand plié* по IV позиции, за исключением того, что пятки во время исполнения плие не отделяются от пола.

Глубокое приседание по IV позиции (при начальном обучении) на середине зала делают в положении *epaulement croisée*, позднее движение может исполняться в положении *effacée* или *en face*.

В отличие от I и II позиций в IV позиции увеличивается площадь опоры на длину стопы, меняются ракурс, положение рук в позе, поворот головы и, наконец, меняется прием сохранения устойчивости и управления равновесием, а значит, мышечное ощущение движения.

Положение в IV позиции *croisée* по направлению к точке 8 плана зала, правая нога впереди (рис. 7), руки (правая во II позиции, левая рука в чуть заниженной I), голова повернута в сторону правой руки.

После вдоха, выполненного по правилам, мышцы ног, таза, спины, плеч, рук, шеи, согласуя (координируя) свои движения друг с другом, по внутреннему ощущению, принимают перекрещенное положение (крест)

и сохраняют это ощущение во время всего исполнения *grand plié* (см.: «держать крест» в главе II «Условные названия»).

### ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

При исполнении *grand plié* по IV позиции надо следить, чтобы вес тела равномерно распределялся на обе ноги, стопы без завалов стояли ровно на полу, колени оттягивались назад, а бедра были подтянуты и удерживали выворотное положение, чтобы пятки не уходили назад и как можно дольше не отрывались от пола, а корпус сохранял ощущение легкости, приподнятости и креста, чтобы взгляд сопровождал правую руку, которая из второй позиции проходит в первую, делая «подхват», и возвращается в исходное положение.

Правила подъема из плие остаются теми же, что были в других позициях. По ощущению корпус начинает движение вверх и как бы помогает вытянуться ногам.

### ПЛИЕ ПО V ПОЗИЦИИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Маленькое приседание по V позиции классического танца (*demi plié*) делается по тем же правилам, что и глубокое приседание по V позиции с той разницей, что пятки во время всего исполнения движения не отделяются от опоры.

Глубокое приседание по V позиции (*grand plié*) может исполняться так же, как и плие по IV позиции в различных ракурсах (*en face* и *epaulement*). Правила внешней осанки и внутренних ощущений такие же, как при глубоким приседании по IV позиции.

При исполнении глубокого приседания по V позиции в отличие от I, II, IV площадь опоры предельно уменьшается (см.: «позиции»); это, в свою очередь, требует более строгого подчинения вышеизложенным правилам (см.: Исполнение глубокого плие по I позиции классического танца).

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

При исполнении глубоких плие (*grand plié*) в позициях классического танца надо следить за тем, чтобы вес тела равномерно распределялся на обе ноги; стопы без завалов стояли ровно на полу; колени оттягивались назад, а бедра были подтянуты и удерживали выворотное положение; пятки не уходили назад и как можно дольше не отрывались от пола; корпус держал крест в спине, сохраняя по ощущению легкость, приподнятость; чтобы взгляд сопровождал соответствующую руку, а руки исполняли необходимый «подхват» и возвращались в исходное положение.

---

---

## ГЛАВА IV

# ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ УСТОЙЧИВОСТИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ В ПЯТИ ПОЗИЦИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (рис. 5г, 6в, 7г, 8г)

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Самое устойчивое положение тела — это стояние на двух ногах при опоре на всю стопу. Но и это положение является относительно устойчивым, так как тело постоянно совершает колебательные движения. И при отклонении тела от центральной продольной оси происходит потеря равновесия.

С приподниманием тела над опорой на полупальцы реальность потери равновесия увеличивается. И для управления устойчивостью требуются знания специальных правил, приемов и умение пользоваться ими (навык, опыт).

Поднимание на полупальцы имеет в хореографии свое название — *releve*. Происходит этот термин от французского глагола *relever* — поднимать, (*se relever* — подниматься). По словам Н. И. Тарасова: «Движение это заключается в приподнимании на высокие полупальцы, стоя на двух ногах в какой-либо позиции и последующем спускании с них на всю стопу... *Releve* на полупальцы так же, как и *demi plié*, является одним из важнейших движений классического танца... Выполняя это па, необходимо плавно и одновременно отделять обе пятки от пола, поднимаясь на высокие полупальцы, голеностоп удерживать упруго, не наваливаться на большие пальцы, сохранять выворотность

и подтянутость обеих ног. Опускаться с полупальцев следует столь же плавно, эластично, одновременно касаясь пола обеими пятками, особенно когда relevé делается по пятой позиции.

Руки удерживаются свободно в подготовительном положении. Корпус все время подтянут, особенно во время поднимания на полупальцы. Плечи свободно опущены и раскрыты. Центр тяжести равномерно распределяется на обе ноги. Голова удерживается свободно, взгляд направлен вперед...

В дальнейшем relevé на полупальцы как самостоятельное упражнение не выполняется, а, подобно demi plié, входит в различные движения.

При подъеме на полупальцы в любой из пяти позиций классического танца площадь соприкосновения ног с опорой уменьшается.

При этом происходят следующие изменения:

1. Уменьшается площадь соприкосновения ног с опорой (внутри ног происходит опора на головки плюсневых костей и подушечки пальцев).

2. Центр тяжести тела отдаляется от опоры.

3. Продольная ось тела удлиняется (а все компенсирующие силы направляются на удержание оси тела от колебаний).

4. Изменяется рессорная функция стоп, так как голеностопный сустав согнут, а плюснефланговые суставы разогнуты, стопа сжата между плоскостью опоры и голеностопным суставом. (Подъем на полупальцы изменяет положение и действие плюснефлангового сустава, предплюсневого, голеностопного, наибольшую нагрузку несут мышцы — сгибатели стоп, которые выполняют при подъеме на полупальцы преодолевающую работу.)

5. Изменяются внутренние тяги мышц, удерживающих пятки вперед в выворотном положении (таза, ягодичных мышц, бедер, икроножных мышц и мышц позвоночника). При удержании положения на полупальцах большую роль играют боковые мышцы (передняя большеберцовая и группа малоберцовых), которые фиксируют стопу и предотвращают ее избыточные движения.

6. Происходит перераспределение сил тяжести и взаимодействия их с опорой.

7. Изменяются проприоцептивная чувствительность, собственные ощущения при подъеме в каждой из пяти позиций классического танца.

8. Увеличиваются колебательные движения продольной оси тела, дестабилизируя устойчивость.

Внутренние движения (дыхание, напряжения мышц, микроколебания и т. п.), носящие случайный характер, постоянно действуют возмущающе на положение на высоких полупальцах. Однако процесс сохранения и стабилизации того или иного положения управляем.

Управление равновесием в позициях на полупальцах достигается культурой знания процессов стабилизации и приемов управления костно-мышечным аппаратом (школой). Каждому отклонению тела от оси должно отвечать компенсаторное движение, которое помогает восстановить равновесие. При резком компенсирующем движении могут возникнуть колебательные движения — балансирование. Но умелое применение приемов стабилизации положений помогает свободно, художественному исполнению техники приема на полупальцы.

В позициях классического танца и степень опоры, и угол устойчивости при подъеме на полупальцах разные.

По сравнению с положением в основных позициях на всей стопе площадь соприкосновения с опорой уменьшилась, угол устойчивости увеличился, давление на полупальцы увеличилось, но сцепление с опорой уменьшилось. Центр тяжести тела отделился от площади опоры. Чтобы повысить сцепление с опорой, стабилизировать устойчивость, надо включить в работу группу мышц-компенсаторов.

При правильной постановке корпуса и ног в любой из пяти позиций классического танца на полупальцах изменение положения рук и головы, а при достаточной тренировке и корпуса не влияет на стабильность самих позиций.



В положении на полупальцах тело активно устремлено вверх, структура напряжений мышечных групп в I и II позициях в основном симметрична, в IV и V позициях — асимметрична.

В каждой из пяти позиций свои особенности устойчивости и свои приемы, так как центральная продольная ось тела по-разному проходит в них через центр опоры. Так, при стоянии на полупальцах в I, II, III позициях центр продольной оси тела проходит между ног и центр опоры, а упоры полупальцев по бокам корпуса позволяяют сохранить наибольшую устойчивость.

В IV и V позициях ось проходит тоже через центр опоры. Но тело не защищено от боковых колебаний. Чтобы стоять более стабильно в этих позициях, надо не только хорошо сохранять (удерживать) выворотность, надо научиться при внешнем равномерном распределении тяжести на двух ногах, по внутреннему ощущению стоять на одной из ног как на основной (опорной), а другую ногу считать работающей, исполняющей функцию «подпорки», так как в этих позициях колебания центра тяжести тела становятся более частыми (переступания на полупальцах).

## ИСПОЛНЕНИЕ RELEVÉ ПО I ПОЗИЦИИ (рис. 5г)

Исходное положение — I позиция, en face. Руки могут находиться в любой позиции, в любом положении. Движение выполняется плавно с одновременным отделением обеих пяток от пола. Во время подъема на высокие полупальцы необходимо крепко удерживать голеностоп, без завалов на большие пальцы или на мизинцы, пятки силой удерживать вперед в выворотном положении, сохраняя I позицию в течение всего исполнения движения.

Подъем начинается с настройки всего организма на движение. Идет «вдох», натяжение корпуса и позвоночного столба вертикально вверх (это снимает тяжесть тела с бедер и ног), подтягивание ягодичных мышц,

бедер, при сохранении выворотного положения, сильный сгиб голеностопа, разгиб плюсневых костей и закрепление положения.

По ощущению это втягивание на полупальцы силой корпуса и верхними мышцами ног, а не поднятие корпуса силой сгиба голеностопа и мышц голени, ибо при таком неправильном настрое корпус остается «сидеть» на ногах, что искажает осанку, делает движение напряженным.

Центр тяжести тела при подъеме и опускании проходит через центр опоры по осевой линии тела. Вес тела распределяется равномерно на обе стопы. Для усиления «сцепления» с площадью опоры, устойчивости и закрепления положения на полупальцах силой мышц стараются «схватить» и «удержать» площадь опоры между полупальцами.

Обратный ход — опускание с полупальцев происходит так же плавно, эластично, с одновременным касанием пяток пола. Корпус силой мышц удерживает свое верхнее положение, не давая телу опуститься своей тяжестью на ноги, хотя пятки касаются плотно пола, но остаются «легкими», и за счет этого сохраняется легкость исполнения опускания в первую позицию.

### RELEVÉ ПО II ПОЗИЦИИ (рис. 6в)

Подъем на полупальцы по II позиции и опускание происходит по тем же правилам, приемам и ощущениям, что и при исполнении этого движения по I позиции. Разница состоит в том, что площадь опоры во II позиции увеличивается на длину стопы, увеличивается угол опоры, степень устойчивости.

### RELEVÉ ПО IV ПОЗИЦИИ (рис. 7г)

Подъем на полупальцы по IV позиции делается так же, как по I и II позициям. Может исполняться в любых ракурсах (*en face*, *epaulement*), с руками в любой

позиции. Особенность заключается в том, что в IV позиции увеличивается площадь опоры на ширину стопы, увеличиваются боковые колебания, подключается ощущение креста в спине, внутренние тяги мышц силой сохраняют параллельность плеч и бедер. По ощущению ноги сжимают площадь опоры между полупальцами обеих стоп.

Корпус стоит на двух ногах, и вес тела распределяется равномерно между двумя стопами, но по настрою, ощущению, которое помогает устойчивости, корпус стоит на одной опорной ноге, а другая, работающая нога, служит подпоркой. Это ощущение дает возможность ликвидировать колебания оси тела и привести позу в устойчивое, стабильное положение. Опускание с полупальцев идет по тем же правилам подъема, но в обратном порядке.

### RELEVÉ ПО V ПОЗИЦИИ (рис. 8г)

Подъем на полупальцы по V позиции и опускание исполняются по тем же правилам и приемам, что и по IV позиции, в различных ракурсах (*en face*, *epaulement*), с руками в любой позиции. Внешняя осанка и внутренние ощущения такие же, как при подъеме на полупальцы по IV позиции.

Отличием является предельное уменьшение площади опоры при подъеме, так как полупальцы обеих стоп как бы сжимаются в одну точку. Колебания оси тела увеличиваются.

Чтобы ликвидировать отклонение оси тела, добиться стабильной устойчивости, надо по ощущению стоять на одной опорной ноге, а другую ногу считать подпоркой. При этом ноги крепко «схватывают» опору между полупальцами обеих ног. Корпус сильно подтянут.

При опускании с полупальцев на обе стопы корпус тянется вверх, продолжая стоять на опорной ноге, а работающая нога полупальцами скользит по опоре до полного опускания в пятую позицию.

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

При подъеме и опускании с полупальцев надо помнить, что чем шире позиция (площадь опоры), тем меньше амплитуда колебания оси тела и степень ее отклонения от центра. При переходе из одной позиции в другую на полупальцах степень колебания оси тем больше, чем меньше площадь опоры. При стоянии на полупальцах колебания тела влияют на изменение положения костей в суставах, а это влечет за собой рефлекторное перераспределение тонуса мышц, так как нервные импульсы от рецепторов кожи, суставов, мышц поступают в вестибулярный аппарат и центральную нервную систему.

Для устойчивого положения пальцы, полупальцы, мышцы голени, ног входят во взаимодействие с опорой (сжимая ее), усиливая тем самым возбудимость рецепторов и поток биоэлектрических импульсов от них в центральную нервную систему.

Успех подъема на полупальцы зависит во многом от точного представления этого действия до его выполнения, т. е. от заданной программы, от определенного образа-кода, который складывается, сформировывается в понятии у исполнителя под влиянием показа педагога, словесного объяснения, многочисленных поворотов, вырабатывающих условные рефлексы. «Образ — представление как носитель программы, отнесенной к временно-пространственному регулированию того или иного действия не фигурально, а реально содержит “проект” этого будущего действия» [14, с. 51].

Компенсаторными приемами в положении на полупальцах могут быть:

а) незаметное изменение положения за счет внутренних тяг мышц или перемещения центра тяжести тела;

б) усиление давления на опору за счет управления мышцами пальцев, стоп, голеностопа, икроножных мышц, бедренных, ягодичных, за счет сжатия опоры между полупальцами обеих ног;

в) стремление силой мышц ног удерживать пятки вперед при сохранении предельной выворотности колен и бедер;

г) сильное подтягивание корпуса и таза вверх (при закреплённом таком положении центр тяжести тела находится как бы в «подвешенном» положении, «снятом» с тазобедренных суставов и, значит, находящемся над углом устойчивости, что помогает ногам легче и прочнее закрепить позицию;

д) выработанный навык-рефлекс микробалансирования корпуса, помогающий привести ось в оптимальное положение равновесия;

е) микроколебания плюсневых, предплюсневых, голеностопных мышц, силой которых удерживается позиция;

ж) сохранение высокого тонуса не только мышц нижних конечностей, но и всего тела.

---

---

## ГЛАВА V

# УСТОЙЧИВОСТЬ В ОСНОВНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПОЗАХ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

О том, что такое ПОЗА и каково значение ее в хореографии, хорошо сказал Н. И. Тарасов в своей книге «Классический танец»: «Состав движений классического танца велик и многообразен, но основная его “речевая единица” — это **поза** во всем своем хореографическом и композиционном многообразии.

Танец любой национальности, народности, страны и целом не может существовать без позы, которая выражает характер, стиль, колорит, образ как самого танца, так и той народности, которой она принадлежит.

Не надо быть большим специалистом, чтобы с первого взгляда по позам европейских или африканских скульптур определить их принадлежность к тому или иному континенту.

Отбор поз, положений, из которых составляется национальный танец, — это процесс, длящийся тысячелетиями. Поэтому народ так бережно старается сохранить это бесценное духовное богатство. Такой же тщательный многовековой отбор поз происходил и в классическом танце.

«Поза классического танца отличается исключительным разнообразием приемов исполнения. Она может входить как основной или как дополнительный элемент в то или иное движение, принятое школой или театром классического балета; может воспроизводиться

медленно или быстро, фиксироваться длительно или кратко, усиливать или ослаблять динамику движения. Поза может быть исполнена в малой, средней или большой форме, на полу (*par terre*) и в воздухе (*en l'air*), без поворота, с поворотом, с вращением, с заноской, с кабриолем и т. д., и т. п.» [16, с. 21].

С первого же года обучения в училищах юные исполнители начинают изучать позы классического танца как первооснову исполнительского мастерства.

Трудность исполнения той или иной классической позы в умении скоординировать работу всех частей-звеньев костно-мышечного аппарата с целью сохранения равновесия.

Основных классических поз одиннадцать:

1. *Croisée* вперед и (*attitude croisée* вперед) (рис. 10).
2. *Croisée* назад и (*attitude croisée* назад) (рис. 11).
3. *Effacée* вперед и (*attitude effacée* вперед) (рис. 12).
4. *Effacée* назад и (*attitude effacée* назад) (рис. 13).
5. I *arabesque* (рис. 14).
6. II *arabesque* (рис. 15).
7. III *arabesque* (рис. 16).
8. IV *arabesque* (рис. 17).
9. *Écartée* вперед (рис. 18).
10. *Écartée* назад (рис. 19).
11. *À la seconde* (рис. 20а, б, в).

Работа над устойчивостью в позах продолжается всю творческую, сознательную жизнь артиста балета, так как тело — это сложный аппарат, который надо держать в постоянной тренировке и контроле. Об этом говорит в своей книге «Уроки классического танца» известный педагог А. М. Мессерер: «Темп и характер движений в продолжении всего класса спокойные и умеренные. Это дает, в свою очередь, возможность проверить и закрепить устойчивость и равновесие, точность позиций, правильное положение корпуса, выверить все подготовительные приемы» [7, с. 22].

Классические позы — это по преимуществу многообразные положения тела, выполняемые в определенной художественной манере, стиле, образе. Построение

точных поз требует достаточного навыка и чувства устойчивости. Навык, в свою очередь, закрепляет в памяти мышц определенные ощущения тех или иных поз, корректируя эти ощущения в танце.

При исполнении классических поз на высоких полупальцах задача заключается в сохранении равновесия как в неподвижном положении, так и при изменении позы без перемены опоры (переводах рук, головы, работающей ноги, смещении тела), т. е. в умении уравновесить действующие внутримышечные силы (силы тяжести, веса, силы реакции опоры, инерции, мышечных тяг и др.). Различные силы действуют при этом одновременно, но одни как возмущающие, разрушающие, а другие как уравнивающие, компенсирующие, сохраняющие позу.

Каждая из классических поз — это исторически сложившаяся в определенный графический рисунок осанка, выработанная и отшлифованная школой классического танца, специфический, синтезированный образ.

Каждая поза выполняется по классическим канонам — это сложное взаимодействие всех звеньев костно-мышечного аппарата и управления центров головного мозга. И малейшее изменение или отклонение той или иной части тела приводит к искажению позы, осанки, художественности, школы (см.: гл. II «Устойчивость и координация»).

Школа классического танца учит управлению движениями тела на основе мышечных ощущений, которые с годами тренировок становятся **рефлекторными**. Н. А. Бернштейн, первым решивший в принципе задачу управления движениями, писал: «Движение возможно лишь при условии тончайшего и непрерывного, не предусмотренного заранее согласования центральных импульсов (команд) с явлениями, происходящими на периферии тела» [5, с. 131].

Часто в младших классах способные от природы ученики быстро усваивают программу. Но в средних и старших классах, где происходит освоение более сложной танцевальной техники, связанной с перехода-



ми из одной позы в другую, изменениями положения головы, переводами рук, когда усложняется координация, требующая знаний и навыков владения устойчивостью, ученики останавливаются в своем развитии. Их природные возможности оказываются недостаточными для продолжения усвоения техники классического танца.

Для того и существует многообразие поз, положений и движений, чтобы умело, разумно пользоваться ими и танцевать их, а не механически выполнять. В этом залог совершенствования будущих артистов балета. «Фиксация как закрепление освоенного — необходимое условие дальнейшего совершенствования. Но чрезмерная фиксация препятствует перестройке системы движений и затрудняет дальнейшее прогрессирование, поэтому может оказаться тормозом совершенствования. Чрезмерно фиксированные скорость, ритм, размах движений, а также позы, усилия представляют собой своего рода барьеры, потолки, пороги, препятствующие дальнейшему росту мастерства. Причина чрезмерной фиксации — в однообразии применяемых средств, методов и условий тренировки. Монотонность условий содержания тренировочных действий — одно из наиболее частых препятствий в прогрессировании технического мастерства» [5, с. 142].

Способность сопротивляться нарушению устойчивости, противодействовать силам, возмущающим устойчивость, способность восстанавливать и удерживать равновесие — все это воспитывается практикой, временем, школой.

Сложность управления позой состоит в том, что внутренние тяги мышц (уравновешивающие силы) никогда не бывают постоянными, так как испытывают воздействие внутренних колебаний, дыхания, сил инерции, разность напряжения в звеньях, силы тяжести отдельных звеньев и т. п.

В зависимости от положения различных звеньев тела относительно центра массы тела меняются силы мышечных тяг. В свою очередь, силы мышечных тяг помогают

сохранить позу, фиксируют положение остальных звеньев. Умение управлять мышечными силами приходит постепенно, при многократном повторении движения, с образным представлением той или иной позы, как бы запечатленной в проприоцептивных ощущениях, при выработке рефлекса позы. Ваганова говорила, что с первого класса надо обращать внимание на контроль мышц ног, а уже потом спины.

Вырабатывая у учащихся рефлекс той или иной позы, надо строго следить за соблюдением правил классической школы и точностью их исполнения.

Чистота школы в основном зависит от грамотности педагогов, ибо «Нельзя забывать, что при нерациональной тренировке автоматизируются и ошибки» [5, С. 141].

Прежде чем изменить позу, надо мысленно представить другое положение и настроиться на него. «...Удержание постоянной позы с необходимостью требует соответствующих преднастроек... Это связано с изменением положения центра тяжести и развитием реактивных сил при движении, особенно если оно достаточно велико по амплитуде и скорости» [14, с. 15].

Установлено, что в сохранении равновесия главная роль принадлежит многочисленным анализаторам, работе высшей нервной деятельности головного мозга. «Любое движение требует равновесия тела. Анализаторы играют в его сохранении ведущую роль. **Двигательный** анализатор воспринимает напряжение мышц ног и размах движений в суставах, **двигательный и осязательный вместе** — соприкосновение с опорой и ее противодействие (реакция опоры). **Осязательный** анализатор показывает скорость перемещения тела, а **вестибулярный** — изменение скорости и направления движения; создает чувство позы. **Зрительный** анализатор дает **ощущение полета**, направления движения и его изменения и скорости. Равновесие в движении зависит от степени развития свойств анализаторов и от согласованности их в работе» [9, с. 129].

Ведущую роль в выработке апломба, устойчивости, осанки играет контроль за постоянным правильным

выполнением классических поз. При малейшем ослаблении контроля над работой всех звеньев тела происходит нерациональное перераспределение внутренних сил, в результате чего некоторые звенья находятся под большим напряжением, чем этого требует выполнение движения. Излишнее напряжение влечет за собой ряд отрицательных моментов: развитие мышц, не участвующих в работе над данным движением, деформация фигуры, осанки, искажение классической формы позы, излишняя напряженность мышц-антагонистов, микро-травмы, растяжения, скованность тела, быстрая утомляемость и т. д.

Отсутствие контроля и требовательности (а подчас и мастерства педагога) приводят к тому, что при неправильной постановке корпуса, неправильном ощущении той или иной позы, того или иного движения и при постоянной работе развиваются совершенно не те мышцы, которые помогали бы осваивать технику классического танца. И, как следствие, ученик начинает отставать от программы, фигура его деформируется, теряется внешний вид, утрачиваются классические линии. С утратой формы учащийся теряет и перспективу. К такому же финалу может привести и слепое, механическое исполнение движений без эмоционального настроения.

Ученица А. Я. Вагановой А. Шелест вспоминает слова своего педагога: «Для того чтобы хорошо учить, учитель должен понимать самочувствие исполнителя, а это возможно только в том случае, если учитель есть или был первоклассным артистом — исполнителем, а не только сухим теоретиком» [18, с. 40].

По тому, как исполнена та или иная классическая поза, можно судить о степени подготовленности исполнителя, его выразительности, технической подготовленности, культуре, перспективе и, наконец, о школе, которую он получил.

Одним из неперенных требований школы классического танца является натянutosть мышц-держателей. К мышцам-держателям относятся группы мышц ног,

тазобедренные и ягодичные мышцы, поясничные, мышцы спины, корпуса, плечевого пояса и шейные мышцы.

Натянutosть ног, подтянутость корпуса отрабатываются ежедневно долгие годы обучения и тренируются впоследствии в годы работы на сцене. Натянутые мышцы сохраняют необходимый тонус, энергию, эстетическую форму. Достигается это выработкой высоких полупальцев ног при закреплeнном голеностопном суставе, предельно натянутом подъеме стопы и пальцев, сильно втянутыми коленями, подтянутыми бедрами и ягодичными мышцами, подтянутой диафрагмой, устремленным вверх корпусом. А для этого нужна достаточная мышечная сила. «Сила же, проявляемая мышцей, зависит от ее длины. Приблизительно можно считать, что максимальная сила, проявляемая мышцей, падает пропорционально квадрату уменьшения ее длины. Наименьшие величины натяжения мышца проявляет при своем наибольшем укорочении» [5, с. 97].

В классическом танце позы условно разделяются на три вида (по высоте работающей ноги): малые позы — с работающей ногой на полу; средние позы — с работающей ногой на высоте 45°, большие позы — с работающей ногой на 90° и выше.

«Изучение больших поз на слабых ногах и с неотчетливой техникой движения бессмысленно. Впоследствии большие позы будут выполняться с поворотами, вращением и, наконец, с прыжками. Все это обязывает преподавателя фундаментально готовить своих учеников к изучению больших поз, которые являются основным пластическим средством искусства классического танца» [16, с. 188].

Большие позы, выполняемые с нескольких основных приемов, при исходном положении ног в V позиции:

- *battement relevé lent*;
- *battement développé*;
- *battement fondu*;
- *battement jeté*.

## ИСПОЛНЕНИЕ

Croisée вперед на высоких полупальцах на  $90^\circ$  и (*attitude croisée* вперед на высоких полупальцах на  $90^\circ$ , рис. 10).

«Croisée — (круазе, фр., букв. — скрещенный), одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются. Положение *croisée* достигается поворотом корпуса на  $1/8$  круга из V позиции en face в направлении en dedan» [19, с. 276].

Attitude — аттитюд, франц., букв. — поза, положение, особенностью которого является согнутое колено поднятой работающей ноги впереди или сзади корпуса.

Исходное положение — V позиция ног, правая нога впереди, *epaulerment croisée*, вся фигура стоит фронтально к точке 8 плана зала, голова повернута в сторону правого плеча, руки в подготовительном положении, центр тяжести тела проходит по центральной оси между двух стоп и проектируется в центр опоры.

Исполнение позы начинается с преднастройке всего организма на поставленную задачу, на определенный образ позы. Образ той или иной позы, движения складывается у исполнителя в процессе обучения как от показа преподавателя, так и от словесного портрета, который запечатлевается в понятии у учащихся, в их «мышечной» памяти. «Слова не только замещают предметы и явления. Помимо замещающей функции, слово обладает **функцией обобщающей**. Каждое слово или фраза содержит в себе определенный смысл — понятие: атом, цветок, *demi plie*, *attitude*. Например, слово «attitude» означает определенную горделивую позу. Она существует в двух вариантах: *attitude croisée* и *attitude effacée*. Каждое из этих сочетаний слов имеет свой конкретный смысл, содержит определенное понятие. Слово «attitude» содержит понятие о двух позах, слово «arabesque» — о четырех арабесках. Следовательно, понятие является обобщением — в нем обобщаются свойства многих предметов или явлений» [9, с. 74].

Далее корпус делает вдох (т. е. движение из корпуса), а руки, отражая движения корпуса, приоткрываются слегка пальцами из подготовленного положения, тоже как бы вздохнув, голова при этом наклоняется вниз к правому плечу, взгляд сопровождает правую кисть.

Затем голова поворачивается к левому плечу, центр тяжести тела переносится на левую ногу, которая становится опорной, проекция центра тяжести тела проходит через бедро, колено и подушечку левой ноги в центр опоры, руки закрываются в подготовительное положение, совершая незаметный подхват одновременно с началом подъема работающей правой ноги. Если подъем работающей ноги делается приемом *relevé*, то правая нога выдвигается вперед *battement tendu croisé* и, вытянутая в колене, подъеме и пальцах, поднимается вверх с одновременным подниманием корпуса вверх на полупальцы опорной ноги.

А если подъем работающей ноги осуществляется приемом *développée*, то после преднастройки правая нога делает короткий подхват фликом в положении условного *sur le sou-de-pied* с предельно выворотным коленом, одновременно с подхватом рук в чуть завышенное подготовительное положение, а далее происходит *retiré* правой ноги с одновременным подъемом корпуса вверх на полупальцы опорной левой ноги. Руки в обоих случаях поднимаются до I позиции, затем левая рука продолжает подъем до III позиции, а правая открывается на II позицию. При подъеме на полупальцы в позу *croisée* вперед взгляд сопровождает кисть правой руки до окончательной фиксации позы.

Каждое из звеньев общей системы имеет свою задачу, несет свою нагрузку, выполняет определенную функцию. Главная роль отводится корпусу и спине.

Спина и корпус первыми начинают вытягиваться вверх, снимая тяжесть с нижерасположенных звеньев тела. Одновременно вытягиваются ягодичные мышцы, мышцы бедер, силой удерживая выворотность опорной и работающей ноги.

Корпус и работающая нога, согласуя свои силы, как бы вытягивают опорную ногу, заставляя подняться на полупальцы и удерживать это положение в верхней точке. Для сохранения равновесия плеч и бедер, при подъеме работающей ноги, бок от работающей ноги забирается к себе вверх. Если подниматься на полупальцы опорной ноги без предварительного вытягивания вверх корпуса и с недостаточно сильной работающей ногой, помогающей корпусу, то вес верхних звеньев тела будет давить своей тяжестью на нижерасположенные, корпус будет сидеть на бедрах, на опорной ноге, спина закрепостится, руки потеряют свободу, кисти станут зажатыми, вся поза, осанка потеряют пластичность и выразительность.

Руки во время подъема всей позы на полупальцы согласуют свою силу подхвата с силой подъема корпуса и работающей ноги, а в верхней точке на высоких полупальцах — закрепляют позу и помогают удерживать ее.

Устойчивости позы на высоких полупальцах и ее осанке помогают поворот головы в сторону раскрытой на II позицию правой руки и отклонение ее затылочной частью назад, что создает компенсирующий момент; левая рука в положении III позиции (или в *allongée*), плечи опущены, грудь тянется вверх, корпус отклонен назад, уравновешивая позу.

Устремленность всего тела вверх силой мышечных тяг создает внутреннюю **инерцию**, направленную вверх. Для удержания позы на высоких полупальцах, закрепленной во всех звеньях опорной ноги, надо выработать ощущение непрекращающейся инерционной силы, устремленной вверх. Этот рефлекс внутрисистемного движения вверх при внешней неподвижности позы устраняет отклонения и колебания центральной осевой линии от центра опоры. В теле создается ощущение натянутой вверх пружины.

Обратный ход начинается также с вдоха корпуса и рук, голова отклоняется назад. Корпус устремлен вверх и сдерживается от оседания на опорную ногу, которая медленно ослабляет напряженность, опускаясь

с полупальцев на всю ступню. Одновременно опускаются и работающая нога, и руки (взгляд сопровождает правую кисть). Центральная осевая линия при опускании с полупальцев не смещается. Плечи и бедра сохраняют параллельность. И, наконец, через *battement tendu* движение завершается в исходную V позицию. Таким образом, все звенья тела как единой системы движения участвуют в процессе выполнения большой позы *croisée* вперед на полупальцах. Все правила, относящиеся к выполнению большой позы *croisée* вперед на полупальцах, присущи и *attitude croisée* вперед на 90°; отличающимся лишь присогнутостью в колене работающей ноги, и средней позе *croisée* вперед на 45°, и малой позе *croisée* вперед с работающей ногой носком на полу.

В дальнейшем, когда позы с основными положениями рук будут освоены, руки могут принимать различные танцевальные положения.

### ATTITUDE CROISÉE НАЗАД НА 50° НА ПОЛУПАЛЬЦАХ (рис. 11)

Про внешний вид *attitude croisée* в книге А. Я. Варановой написано: «Мой вид *attitude croisée* таков: плечи ровные, корпус выгибается назад, спина не прямая, а выгнутая, нога сильно забрана назад, голова с отчетливым поворотом к плечу отведенной на II позицию руки. Корпус при *attitude* неизбежно наклонен к ноге, на которой стоишь, но вследствие того, что спина забрана и нога заведена назад, плечи выравниваются и получается желаемая форма. Руки можно и переменить, поднять противоположную ноге, тогда и корпус наклонится в другую сторону, не нарушая правильной позы, меняется направление головы и глаз, а следовательно, и выражение лица; когда позвоночник работает хорошо, можно играть корпусом как угодно» [3, с. 64].

Исходная позиция ног — V, правая нога впереди, корпус в положении *epaulement croisée* руки в подгото-



вительном положении, голова повернута в сторону правого плеча; центр тяжести проходит через центральную осевую линию, между двух стоп в центр площади опоры.

Исполнение позы начинается с преднастройки всего организма на поставленную задачу, определенный образ позы. Далее, как было установлено, непосредственно движение возникает из корпуса с того, что корпус делает вдох (за счет чего подвигаются мышцы позвоночника, спины и груди); руки, продолжая движения корпуса, приоткрываются пальцами из подготовительного положения чуть в сторону; взгляд сопровождает движение правой кисти; голова при этом склоняется к правому плечу (что тоже позволяет позвоночнику подтянуться вверх). Затем руки опускаются вниз в подготовительное положение (при подтянутом корпусе); голова опускается все ниже вперед (что позволяет еще больше подтянуть позвоночник); корпус переносит центр тяжести с двух ног на подушечку правой ноги (при опущенной, но легкой пятке).

Одновременно с подхватом рук в подготовительном положении левая нога делает флик — подхват стопой в положении *sur le cou-de-pied* сзади, согласуя свою силу с силой подхвата рук, а корпус в этот момент начинает подниматься вверх, заставляя опорную ногу вытягиваться вплоть до высоких полупальцев. При этом опорная нога сильно натянута и закреплена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Подъем совершается строго вверх по осевой линии, центр тяжести проходит через бедро, колено, голеностоп и полупальцы опорной ноги в центр опоры. «Коленная чашечка, которая как бы самой природой предназначена для того, чтобы ограничивать чрезмерное разгибание коленного сустава, займет тогда положение на перпендикуляре, как бы проведенном от кончиков пальцев, вследствие чего бедро и голень образуют прямую линию, чем обеспечивается твердость и устойчивость корпуса» [12, с. 208].

Если подъем на полупальцы в *attitude croisée* назад делается приемом *relevé*, то левая нога делает батман

танцю назад в позу *croisée* и затем начинает подниматься. Если исполнение происходит приемом *développée*, то левая нога делает флик — подхват и далее — *retiré* по опорной ноге вверх.

Руки в обоих случаях поднимаются по I позиции, затем левая рука продолжает подъем до III позиции, а правая рука открывается на II позицию, при этом взгляд все время сопровождает движение правой руки, что в свою очередь ведет к отклонению головы (т. е. натяжению мышц позвоночного столба и спины).

«...Агриппина Яковлевна убрала в аттитюде бедро за плечо. До нее согнутая сзади нога в большей или меньшей степени просматривалась *en face*. Ваганова пришла к заключению, что в аттитюде, как в арабеске, нога должна быть сзади, т. е. бедро должно уходить за плечо. Подобное зрительное удлинение ноги для Вагановой являлось не только эстетической мерой, но и техническим требованием: приоткрытая и спрятанная за спину нога хорошо komponуется с торсом, в таком аттитюде апломб, вращения могут быть стабильнее и сильнее» [18, с. 41].

Особое внимание при исполнении больших поз уделяется работающей ноге. От ее силы, правильного положения и направленности, внутренней напряженности зависит и устойчивость позы, и ее правильная осанка, и легкость управления позой при смене ракурса или положения рук, стабильность при многократном исполнении позы.

После сильного подхватывающего флика левой ступни и закрепления левого бедра в предельно выворотном положении (левое бедро оттягивается крестообразно назад к правому плечу), работающая нога делает *retiré* вверх по опорной ноге до колена, заводится еще больше за себя назад вверх (при этом одноименный бок забирается к себе вперед и вверх от работающей ноги, что обеспечивает и еще большее перекрещивание в тягах мышц позвоночника и спины, и установку корпуса на центральную осевую линию, и сохранение параллельности бедер и плеч, и создает внутрисистемную

инерцию). Внутренняя инерция как бы фокусирует все силы мышц-компенсаторов в одной верхней точке над осевой линией и помогает удержать позу на высоких полупальцах.

Для удержания позы в равновесии тело может рефлекторно или сознательно совершать компенсаторные движения путем увеличения внутренней инерции в верхних неопорных звеньях относительно опорной ноги, за счет повышения работающей ноги, повышения диафрагмы, торса, наклона головы, незаметного смещения рук, таза, голеностопа и т. п.

По тем же правилам исполняется поза с приема *relevé*. В этом случае работающая нога после *battement tendu* поднимается вытянутой и в момент фиксации позы в верхней точке слегка сгибается в колене.

В осанке позы, при ее удержании, сохраняется подтянутость корпуса, поданного немного вперед для уравновешивания движения, голова повернута вправо, обе ноги сохраняют предельную выворотность, бедро работающей левой ноги связывается перекрестно с тягами мышц правого плеча (крест), сохраняется параллельность бедер и плеч. По ощущению, в позе сохраняется внутренняя постоянная инерция вверх.

При такой устремленности всех верхних звеньев вверх происходит естественное втягивание нижних звеньев опорной ноги на полупальцы, а не силой нижних звеньев происходит подъем тяжести верхней половины тела, — так как при такой настройке корпус неизбежно будет сидеть на бедре опорной ноги, спина и руки потеряют подвижность.

«Проверкой... может служить правильное направление ноги, если ее вытянуть: она должна идти, как полагается, строго перпендикулярно к корпусу. Если же колено отошло в сторону, нога, будучи выпрямлена, отклонится от верхнего направления» [11, с. 55].

Обратный ход движения начинается тоже с вдоха корпуса и рук, что еще больше подтягивает корпус вверх, работающая нога с повышением вверх вытягивается и, ослабляя напряженность, опускается сдержанно

вниз (при подтянутом корпусе). Одновременно происходит опускание с полупальцев на всю стопу опорной ноги без смещения проекции центра тяжести тела на опору, т. е. строго по осевой линии. Далее приемом *battement tendu* левая нога закрывается вместе с руками в исходное положение. (Если движение должно повториться, то центр тяжести тела остается на правой ноге; при изменении движения, переходе на другую ногу или окончании движения осевая линия соответственно изменит свою проекцию на опору.)

Поза *croisée* назад на  $90^\circ$  на высоких полупальцах делается по тем же правилам и с теми же ощущениями, что и *attitude croisée* назад на  $90^\circ$  на высоких полупальцах. В отличие от последней в верхнем фиксированном положении работающая нога предельно вытянута в коленном суставе.

### АРАБЕСКИ (рис. 14, 15, 16, 17)

«*Arabesque* — (арабеск, фр., буквально — арабский), одна из основных поз классического танца, отличие которой — поднятая назад нога с вытянутым (а не согнутым, как в позе *attitude*) коленом. В русской школе классического танца приняты четыре вида арабески I и II — ноги в положении *effacée*. В I арабеске — рука, соответствующая опорной ноге, вытянута вперед, голова направлена к ней, другая рука отведена в сторону, кисти обращены ладонями вниз. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута (это относится и к другим видам арабесков). Во II арабеске — вперед направлена рука, соответствующая поднятой ноге, другая отведена в сторону и иногда виднеется из-за спины. Голова повернута к зрителям. III и IV — ноги в положении *croisée*. В III *arabesque* соответствующая поднятой ноге рука устремляется вперед, к ней направлен взгляд, другая рука отведена в сторону. В IV *arabesque* впереди рука, противоположная поднятой ноге. Корпус развернут спиной к зрителю. Линия руки переходит в линию плеч

и продлевается другой рукой. Arabesque исполняется на вытянутой ноге, в plié, на полупальцах, на пуантах, в прыжке, с поворотом и вращениями. Позу можно бесконечно варьировать. Изменения в позициях ног и рук, положении спины, головы, направленности взгляда влечет за собой преобразование выразительной сути арабеска» [19, с. 27].

«В arabesque решающую роль играет спина: только хорошо ее поставив, можно дать красивую линию» [3, С. 65].

## I ARABESQUE (рис. 14)

Исходная позиция ног — V, правая нога впереди, левым боком к первой точке плана зала, лицом к третьей точке; руки в подготовительном положении, голова обращена вперед; центральная осевая линия проходит между двух стоп в центр опоры.

Исполнение позы начинается с «преднастройки» всего организма на «образ позы». Затем корпус делает «вдох» (подтягивается позвоночник, спина, грудь); руки чуть приоткрываются внизу из подготовительного положения в стороны, делая «вдох», голова поворачивается к левой руке, взгляд сопровождает левую кисть. Продолжая движение, руки опускаются вниз в подготовительное положение; голова, следуя за движением левой руки, опускается вниз (еще больше подтягивается позвоночник и корпус вверх), центр тяжести перемещается на правую ногу, осевая линия проходит в центр опоры через подушечку правой ноги (при опущенной на пол «легкой» пятке).

В подготовительном положении, соединившись, руки делают незаметный **подхват** и начинают подниматься в первую позицию; одновременно левая нога отодвигается *battement tendu* назад; не останавливая движения, левая нога поднимается вверх, увлекая за собой корпус, а корпус своей устремленностью вверх заставляя подниматься опорную ногу на полупальцы.

Опорная нога сильно натянута и закреплена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. (Если исполнение движения проходит приемом *développé*, то левая нога делает флик на *sou-de-pied* одновременно с **подхватом** рук в подготовительном положении, а затем *retiré* вверх по опорной ноге сильной стопой и вытягивание работающей ноги назад вверх.)

Руки поднимаются до I позиции, а затем правая рука устремляется плавно вперед, на уровне правого плеча, а левая рука открывается в сторону, чуть дальше второй позиции, ладони обеих рук обращены вниз (взгляд сопровождает движение правой кисти).

Подъем работающей ноги происходит при предельно выворотном и натянутом положении обеих ног, при сохранении перекрестного состояния мышечных тяг в спине — **креста**, параллельности бедер и плеч. Чем выше поднимается работающая нога, тем больше забирается одноименный бок к себе — вверх от работающей ноги, помогая сохранить равновесие, внешнюю осанку, не допуская перекосов в позвоночнике, бедрах, плечевом поясе.

Для удержания позы в фиксированном положении тело может рефлекторно или сознательно совершать компенсаторные движения: подъем работающей ноги и усиление внутренней инерции в верхних, неопорных звеньях, относительно опорной ноги; повышение диафрагмы, смещение головы назад или вперед; заметное смещение рук; легкое движение тазобедренного пояса за счет напряжения мышц; колебательные движения голеностопного сустава опорной ноги и т. п.

Осанку позы в ее верхней точке на высоких полупальцах составляют подтянутость корпуса и устремленность вперед верхней части тела при подтянутой диафрагме, предельная натянутость и выворотность обеих ног, перекрестная связь бедра работающей ноги и противоположного плеча — **крест**, параллельность бедер и плеч, перпендикулярность работающей ноги к корпусу.

По ощущению, это сильно вытянутая вверх поза, сохраняющая инерцию вверх за счет напряженности

мышц позвоночника, спины, груди, ног, согласованная работа внутренних мышечных тяг как бы «ввинчивается» тело вверх на выворотную опорную ногу высоко на полупальцы.

Обратный ход движения начинается со «вдоха» корпуса и рук, которые удлиняют свое положение и немного повышаются (чтобы повесить неопорные звенья, сняв тяжесть с опорных); работающая нога еще больше вытягивается с повышением, и в это время происходит плавный, сдержанный спуск с полупальцев опорной ноги (строго по осевой линии, без смещения проекции центра тяжести на опору). Вслед за этим работающая нога, ослабляя напряженность, сдержанно опускается на пол (при поднятом корпусе и опускающихся в подготовительное положение руках) и становится в исходное положение приемом *battement tendu*. (Если движение повторяется, то проекция центра тяжести остается неизменной. При изменении движения, переходе на другую ногу или окончании движения осевая линия соответственно изменит свою проекцию на площадь опоры.)

«Поза, в которой нога поднята назад в вытянутом состоянии, — арабеск. В основном существует, конечно, лишь один арабеск, но так как в этой позе может быть поднята назад нога, противоположная вытянутой вперед руке или ей соответствующая и так как и в первом и во втором случаях можно встать либо на *croisée*, либо на *effacée*, — и в дальнейшем указаны те незначительные изменения, которые при этом вносят в основную форму. Получаются четыре разновидности арабеска, которым для удобства присвоены порядковые номера» [11, с. 53].

## ПОЗА II АРАБЕСКА (рис. 15)

Исполняется по тем же правилам и ощущениям, что и поза I арабеска (и *effacée* назад). Отличием позы II арабеска является то, что при опорной правой ноге и работающей левой ноге, вперед из первой позиции на уровень левого плеча открывается левая рука, левый

бок забирается еще больше к себе вперед вверх от работающей ноги; правое плечо и правая рука отводятся назад немного дальше II позиции (поза полностью просматривается со стороны зрителя). Кроме того, отведение правого плеча назад усиливает перекрестное мышечное напряжение в спине — (ощущение **креста**), голова поворачивается в сторону левого плеча, слегка откинута назад, что помогает распределению веса.

### ПОЗА III АРАБЕСКА (рис. 16)

Это тот же II арабеск, но в положении *epaulement croisé* в восьмую точку плана зала. И отличается лишь тем, что взгляд устремлен вперед в сторону вытянутой левой руки на уровне левого плеча.

Поза IV арабеска строится по тем же правилам и приемам, что и I арабеск, но в положении *epaulement croisé*. В отличие от исполнения позы I арабеска, для удобства разучивания, в этом ракурсе руки после «подхвата» из подготовительного положения поднимаются до III позиции, а затем опускаются (правая рука — вперед, а левая — назад), образуя вместе с плечами единую линию. Диафрагма еще больше держится вверх, плечи и лопатки осаживаются вниз с большей силой, перекрестное положение мышечных тяг левого бедра работающей ноги к правому плечу еще сильнее, чем в позе I арабеска; голова повернута в сторону правого плеча (ее вес уравнивает центральную осевую линию тела над опорой).

### À LA SECONDE (рис. 20а, б, в)

«*À la seconde* — (а ля згонд, фр., букв. — во II позицию), поза классического танца: нога через II позицию поднята в сторону на 90° или выше» [19, с. 21].

Исходная позиция — V, *effacée* (лицом к зрителю), правая нога впереди, руки в подготовительном положении. Проекция центра тяжести проходит по осевой линии в центр опоры между двух стоп. Поза может быть



исполнена различными приемами *développé, relevé, fondu, battement jeté*.

Начинается движение с преднастройки. После этого делается *réparation* (корпус и руки делают «вдох»); затем руки из подготовительного положения поднимаются до I позиции и раскрываются на II позицию одновременно с *battement tendu* правой ногой вправо. При этом корпус, спина, мышцы опорных звеньев переносят центр тяжести тела на подушечку левой стопы (при опущенной на пол легкой пятке), голова отклоняется влево вниз, а затем поднимается, повернувшись в сторону правой руки (т. е. взгляд все время сопровождает кисть правой руки), правая нога легко, без упора касается пальцами пола на II позиции. Обе ноги сохраняют предельную выворотность. Корпус естественно перемещается влево на центральную осевую линию, проходящую через опорную ногу. «Ваганова говорила: «Стоя на *à la seconde*, поверни пятки вперед, но зачем — не объясняла. И только в процессе самостоятельной работы я додумала причину и следствия требования: верная постановка корпуса на оси дает возможность высоко поднять ногу, не деформируя позу» [18, с. 39].

По ощущению корпус как бы вытянулся над опорной ногой, сняв тяжесть с бедра опорной ноги и нижних звеньев системы. Затем строго вверх по осевой линии происходит втягивание позы на полупальцы с одновременным подъемом работающей ноги на  $90^\circ$  (или выше). В построении позы участвуют согласованно несколько звеньев всего костно-мышечного аппарата. Основную нагрузку берут на себя мышцы позвоночника, корпуса, груди. Им активно помогает сила работающей ноги, которая, согласуя свою инерцию с силой подъема корпуса, снимает тяжесть верхних звеньев системы с опорной ноги. Кроме того, мышцы-компенсаторы, находящиеся слева от позвоночника, мышцы левого плеча повышают напряженность, удерживая позу в равновесии, облегчая подъем работающей ноги. Мышцы плечевого и тазобедренного пояса сохраняют параллельность. При этом весь корпус естественно перемещается влево,

уравновешивая всю позу. И чем выше поднимается работающая нога, тем больше отклонение корпуса в противоположную сторону. Руки в верхней фиксированной точке на II позиции, голова прямо.

В дальнейшем, когда поза будет освоена, руки могут принимать различные положения и при правильно работающих мышцах всех звеньев системы не нарушат общего равновесия.

Обратный ход движения начинается также с «вдоха» корпуса и рук, что еще больше подтягивает корпус вверх, мышцы-компенсаторы увеличивают напряженность, работающая нога еще больше натягивается и опускается вниз на II позицию с одновременным опусканием с полупальцев на опорной ноге строго по осевой линии. Далее приемом *battement tendu* работающая нога вместе с руками возвращается в исходное положение. (Если движение должно повториться, то центр тяжести тела остается на левой опорной ноге, при изменении движения, при переходе на другую ногу или окончании движения осевая линия соответственно изменит свою проекцию на опору.)

Если позу *á la seconde* повернуть по диагонали на 1/8 поворота с работающей ногой, направленной в точку 2 плана зала, и поднять правую руку в III позицию (взгляд в сторону правой руки, *écartée* вперед (рис. 18). При повороте позы на 1/8 с работающей ногой, направленной в точку 4 плана зала, поднятой в III позицию правой рукой, с головой, повернутой к левому плечу, то поза получит название *écartée* назад (рис. 19).

В этих позах, при их схожести с позой *á la seconde* корпус еще больше имеет степень отклонения в сторону опорной ноги, а мышцы-компенсаторы работают с большей напряженностью.

«*Écartée* — (экарте, фр., от *écartée* — раздвинуть) поза классического танца, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, нога поднята в сторону (*á la seconde*), корпус отклонен от поднятой ноги, рука, соответствующая поднятой ноге, находится в III позиции, другая отведена на II; голова повернута в направлении

этой ноги (*écartée* вперед) или от нее (*écartée* назад)» [19, с. 599].

При исполнении больших поз на полупальцах надо помнить, что малейшее изменение в позе в момент равновесия в звеньях тела, расположенных по одну сторону опоры, изменяет расположение масс тела относительно площади опоры и поэтому требует совершения компенсаторных движений звеньями тела, расположенными по другую сторону опоры. Это обычно усиление крестообразных мышечных тяг спины, повышение работающей ноги, усиление наклона корпуса, перемещение бока от работающей ноги, к себе и вверх, компенсаторные движения тазобедренного пояса, движения головы, рук, голеностопного сустава, повышение диафрагмы и т. п. Структура напряжений мышечных групп в позах асимметрична. Н. И. Тарасов считал, что «сила и яркость чувств танцевальной позы возникает не от высоко поднятой ноги (на  $45^\circ$ ,  $90^\circ$  и выше), а от умения ученика вникать в хореографический стиль и характер ее исполнения» [16, с. 187].

Вершина мастерства — ощущение позы от кончиков пальцев ступни до кончиков пальцев руки.

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Таким образом, для управления устойчивостью и сохранения осанки в основных позах на полупальцах необходимы:

- а) преднастройка на **«образ позы»**;
- б) скоординированность различных мышечных групп (точность следования правилам);
- в) выработка рефлекса балансирования (установление центра тяжести тела над центром площади опоры);
- г) контроль за ощущениями (**«образ позы»**);
- д) реактивность мышечного аппарата (высокий тонус);
- е) соблюдение правил координации: **«бок»** от работающей ноги забирается к себе вверх;

ж) соблюдение перекрестного положения тяг мышц спины и противоположного бедра — **крест**;

з) постоянная устремленность всего тела вверх (инерция).

---

---

## ГЛАВА VI

# ПРИЕМЫ УСТОЙЧИВОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Бесчисленное множество составных движений, связанных с изменением больших поз на полупальцах и на пуантах, можно условно объединить в четыре группы по четырем основным приемам классического танца:

1. *passé*;
2. *rond* и (*demi rond*);
3. *fouetté*;
4. *tour lent* (повороты, *pirouettes*).

Группы подразделяются по степени динамики работающей и опорной ноги. 1-я группа связана со сменой поз при **неподвижной «опорной ноге»**. 2-я группа поз строится при относительно **неподвижной «работающей ноге»**. 3-я группа поз объединяет **одновременное движение «опорной» и «работающей ноги»**. 4-я группа поз характеризуется **поворотами и вращениями**.

Остальные переводы ног в той или иной степени являются производными от четырех основных классических приемов их разновидностями, вариантами.

Переводы рук из одного положения в другое так же, как и переводы ног, неизбежно влекут за собой изменение в равновесии всей системы и в соотношении внутренних силовых тяг. Основную роль в удержании равновесия неизменно берет на себя позвоночник.

«Движения позвоночника связаны с самым высоким поднятием руки и ноги... самого высокого поднятия

одной руки нельзя произвести без одновременного наклона позвоночника. Так, при поднятии правой руки до предела позвоночник наклоняется влево и создается красивая линия (рис. 18, 19).

Высокое (больше чем на  $90^\circ$ ) поднятие одной ноги, например, в *grand battement jeté balancé* и др., можно осуществить, только изменяя положение туловища — сгибая и разгибая его или наклоняя. Таким образом, движение позвоночника и его положение связаны с положениями и движениями головы и конечностей» [9, с. 118].

В больших позах на полупальцах при движении на месте характерны неизменная опора и усилия, направленные на сохранение равновесия, так как изменение позы всегда вызывает смещение центров масс тела и центральной осевой линии.

«Взаимодействие подвижных и опорных звеньев изменяется внутренними для человека силами. Действия на опорные звенья со стороны опоры — это внешняя для всего тела сила... Для каждого из звеньев действие на него соседних звеньев, опоры или перемещаемых тел есть проявление внешних для данного звена сил.

Очень важно различать внешние для всего тела человека силы и внешние для каждого звена силы. Центр массы каждого звена изменяет свое положение, если к этому звену приложены внешние относительно него силы... Таким образом, при движении человека на месте возникает и изменяется движение центра массы тела человека вследствие приложения к звеньям тела неуравновешенных внешних (относительно звеньев) сил» [5, с. 164].

Способность человека сознательно, силой воли, управлять своими движениями воспитывается дисциплиной и высокой культурой школы, которая дает знания приемов и правил управления «рычагами и маятниками» костно-мышечного аппарата.

При выполнении даже простых движений мышцы участвуют группами, взаимодействуя между собой. Устойчивость в больших позах на полупальцах при движении без смещения точки опоры достигается согласованной работой мышц всей системы. Тяги мышц

опорных звеньев (стопа, голеностоп, коленный сустав, тазобедренный сустав, таз) создают своеобразный фундамент. Тяги мышц верхних звеньев (рук, корпуса, головы, работающей ноги) обуславливают выполнение заданного движения.

«Для выполнения движений как при опоре, так и без опоры (полетные фазы прыжка, бега и т. п.) необходимо создавать опору для работающих мышц. Звенья тела, соприкасающиеся с опорой — опорные звенья, сохраняют свое положение и связь с ней... благодаря **опорным** тягам мышц. Эта статическая работа, фиксирующая суставы. Кроме того, фиксируются те или иные звенья тела, что создает опору для мышц, выполняющих динамическую работу. Получается в целом своего рода фундамент для подвижных звеньев, движущихся относительно друг друга и относительно опорных звеньев.

Таким образом, все мышцы, участвующие в двигательных действиях, работают либо статически, либо динамически. Эти виды работы зависят друг от друга. В движениях, требующих значительных рабочих тяг, обычно бывают значительными и опорные тяги» [5, С. 54].

Значение работы мышц в теле человека огромно. В целенаправленном управлении мышечными тягами, движениями групп мышц состоит задача и мастерство артиста балета.

Мышечные тяги изменяют тяжесть, давление веса отдельных звеньев друг на друга, не изменяя при этом общего веса тела. Так, например, «...при действии головы на шейные позвонки взаимодействуют голова и позвоночный столб.

Таким образом, вес головы относительно всего тела человека — сила внутренняя, относительно же позвоночного столба — внешняя» [5, с. 77].

Движение отдельных частей тела создает внутри них инерцию. Инерция отдельных звеньев влияет на изменение веса как самих звеньев, так и целых групп, связанных друг с другом мышечными тягами. И, таким образом, внутренний динамический вес системы при движении изменяется. Приемы же классического

танца помогают управлению динамическим весом в целях устойчивости и свободного владения телом. Это, в конечном итоге, приводит к мастерству и высокой художественности.

«Если сила инерции направлена вниз, то она складывается со статическим весом; сила давления на опору при этом увеличивается, если же сила инерции направлена вверх, то она вычитается из статического веса; сила давления на опору уменьшается. В обоих случаях измененный вес называют **динамическим**, он больше или меньше статического» [5, с. 77].

При изменениях поз и положений, при переходах и переводах отдельных звеньев на некоторый угол относительно первоначального положения в теле неизбежно возникают инерционные силы, помогающие движению или возмущающие его. Приемы классического танца помогают управлять этими силами (увеличивать или гасить возникающие излишки). «Следует подчеркнуть, что для сохранения положения всего тела необходимо сохранение его позы (как бы отверждение тела). Но не всегда сохранение позы достаточно для сохранения положения всего тела. Так называемая динамическая осанка при выполнении упражнений есть сохранение в основном позы групп звеньев, но вовсе не положения тела в целом» [5, с. 155].

У каждого педагога в арсенале имеются свои, приобретенные опытом приемы, помогающие развивать устойчивость при движениях на полупальцах опорной ноги. Из множества таких приемов классический танец в процессе своего развития отобрал несколько основных. Одним из них является **преднастройка**, т. е. настраивание всего организма на предстоящее движение (рис. 19). При многократных повторениях движений у исполнителя вырабатываются определенные психологические структуры, мышечные ощущения (проприоцептивные), своеобразные «чувства» (чувство позы, чувство осанки, чувство равновесия, чувство баллона и др.). Эти чувства положительно влияют на преднастройку всего организма человека, для выполнения им того или иного движения.



«Именно формирование этих структур позволяет... давать себе задания, активно действовать. Создается своего рода модель (образец) предстоящего действия. Формы моделей бывают различными, по существу их одно: более совершенная модель действия может сделать совершеннее и само действие» [5, с. 127].

Образное представление о позах, движении ученик получает непосредственно от педагога. Чем выше знания, уровень мастерства и культуры учителя, тем точнее техника образного исполнения учащегося.

Вслед за преднастройкой происходит вдох всех верхних звеньев. Этот прием («движение из корпуса», по Вагановой) помогает снять тяжесть верхних звеньев с опорной ноги и тазобедренных суставов (т. е. с нижних звеньев). При вдохе приподнимается диафрагма, подтягивается вверх корпус, натягивается позвоночник, распрямляется грудь и плечи, улучшается общая осанка. Своеобразный вдох делают руки и голова, так как взгляд сопровождает соответствующую ракурсу кисть той или иной руки.

Следующим этапом, требующим особого внимания и применения приемов, являются действия работающей ноги. Свободная неопорная нога потому и называется работающей, что своей силой, энергией помогает исполнению движения. Создавая внутренними тягами мышц постоянную устремленность вверх, работающая нога помогает корпусу и верхним звеньям удерживать свое подтянутое положение от оседания. Кроме того, работающая нога помогает корпусу в установлении на центральной осевой линии (и толчковыми движениями от опоры, и силой тяг мышц, и собственным весом).

Во время движения работающей ноги **мышцы корпуса** активно включаются в работу: бок от работающей ноги забирается к себе вверх (не в себя), что обеспечивает ввинчивание корпуса на центральную осевую линию, общую подтянутость, внутреннюю инерцию, направленную вверх.

Одновременно, с другой стороны, крестообразные тяги мышц (бедро работающей ноги и лопатка опорной

ноги) и друг к другу (крест) стабилизируют конечную позу, помогают сохранить ровность плеч и бедер, общую осанку. А в целом все эти приемы создают динамическую устойчивость (т. е. устойчивость в движении).

Приемы как таковые не являются самостоятельными движениями, применяются лишь как способы организации движения в систему управления динамической осанкой и динамической устойчивостью. «Динамическая осанка, в отличие от статической, сохраняется лишь в общих чертах при движениях. При выполнении... упражнений... необходимо соблюдать требования к позе, несмотря на изменение ориентации тела в пространстве и зависящее от этого изменение в действиях внешних сил. Внешние силы (силы тяжести и реакции опоры) вызывают появление в теле человека множество внутренних сил взаимодействия между звеньями тела — сил веса соседних звеньев и соответствующих реакций опоры в суставах. При перемене ориентации тела во время упражнений... необходимо для сохранения заданной позы изменять силу тяги многих групп мышц» [5, с. 163].

В результате внутренних взаимодействий и слаженности приемов управления с правилами классического танца совершенствуется качество школы, техническое и художественное мастерство.

В процессе движения мышцы человека совершают «как бы две части работы:

а) работу, направленную на преодоление всех сопротивлений (рабочих и вредных), и

б) работу, направленную на сообщение ускорений своему телу и перемещаемым внешним объектам» [5, с. 83].

## ИСПОЛНЕНИЕ

Рассмотрим с этих точек зрения все четыре группы движений, образованных сменой больших поз на полупальцах опорной ноги. **1-я группа движений**, связанная с изменением поз (приемами *passé*, *rond*), строится на неподвижной опорной ноге.

«Passé — (пассе, фр., от passer — проходить) путь работающей ноги при переходе от одной позы в другую. Нога может проходить на уровне sur le cou-de-pied или у колена опорной ноги, а также через I позицию — passé par terre» [19, с. 393].

Прием passé может применяться и в прыжках при смене поз. Выполняя passé «...раскрытая нога сгибается в положении «у колена», но не спереди или сзади опорной ноги, а со стороны впадины коленного сустава, не прикасаясь к нему носком» [16, с. 148]. После того, как произошла «преднастройка» тела на определенное движение, работающая нога начинает свои действия непосредственно после вдоха корпуса и рук.

Вдох, как уже говорилось, — это начало движения из корпуса (по Вагановой), при котором верхние звенья снимают свою тяжесть с нижних опорных звеньев (с опорной ноги и тазобедренного сустава). Голова движется, сопровождая взглядом соответствующую ракурсу кисть руки, чем помогает постановке позвоночника на центральную осевую линию. Затем взгляд переводится в конечную точку заданной позы, как бы предваряя ее. Далее в процесс движения включается непосредственно работающая нога, которая в этот момент может находиться в любой большой позе.

Движение работающей ноги начинается с напряжения всех ее мышц и небольшого повышения. Этим работающая нога помогает корпусу приподняться над опорной ногой и снять с нее тяжесть верхних звеньев. Продолжая повышаться и сохраняя напряженность, низ работающей ноги силой натяжения мышц подтягивается пальцами к колену опорной ноги, при неизменном оттягиваний работающего колена назад в предельно выворотное положение.

При напряженном повышении работающей ноги возникает вертикальная сила инерции. Направленная вверх эта сила помогает корпусу не осесть на опорную ногу, создает подвижность в тазобедренном суставе, что способствует свободному переводу работающей ноги в другое положение, построению новой позы.

Одновременно с движением работающей ноги бок от нее забирается «к себе — вверх» (а не «в себя»). Этот прием классического танца направлен на установление правильной осанки, выравнивание положения таза и позвоночника, создание параллельности бедер и плеч, ликвидацию наклона таза (что бывает при забранном боке в себя), способствует ввинчиванию тела вверх на центральную осевую линию. «Для постановки корпуса артиста балета очень важную роль играет положение тела. Таз связан с позвоночником. Поэтому от его положения зависят изгибы позвоночника. Например, чем больше таз наклонен вперед, тем глубже поясничный лордоз».

Обычно таз наклонен слегка вперед. Для правильной постановки корпуса и осанки артисту балета необходимо держать таз не слишком наклоненным ни вперед, ни назад — в среднем положении.

Сильный наклон тела назад выпрямляет все изгибы позвоночника, поэтому спина становится плоской, уменьшается гибкость позвоночника, особенно в поясничном отделе, ухудшаются его рессорные свойства. Мышцы спины в этом случае быстро утомляются, а поддержание равновесия тела требует огромной затраты сил. Сложные движения, положения и позы *attitudes*, *arabesques* выполняются с большим трудом.

Сильный наклон таза вперед, увеличивая поясничный лордоз, увеличивает и кривизну остальных изгибов позвоночника. Поэтому грудная клетка выпирает вперед и вверх, дыхание затрудняется, увеличивается нагрузка на крестцово-подвздошные соединения.

«Внешним проявлением неправильного держания таза является ненормальное (для балета) положение ягодиц, выпячивание живота и груди. Неправильное держание таза приводит к нарушению положения корпуса, а следовательно, и равновесия тела» [9, с. 119].

Известно, что при изучении того или иного движения обычно раскладывают его на отдельные фазы, ступени. Исполнитель, преодолевая отдельные фазы, осваивает многоступенчатость сложных па.

Каждая ступень имеет определенную границу, предел, за которым вступает в силу следующая фаза. И каждая такая фаза, в рамках своих границ, имеет те же правила и приемы исполнения, что и движение в целом.

При смене больших поз на полупальцах опорной ноги приемом *passé* первая фаза кончается в положении согнутой под углом  $90^\circ$  работающей ноги у колена опорной сбоку («со стороны впадины коленного сустава, не прикасаясь к нему носком», по Н. Тарасову).

В следующей фазе работающая нога начинает силой мышц разгибаться в заданном направлении и усиливать тягами мышц инерционную силу подъема.

Руки и голова действуют по правилам. А бок силами мышечных тяг забирается к себе вверх до завершения движения. (Если *passé* происходило переводом работающей ноги спереди назад, то бок в первой фазе движения забирается назад вверх, а во второй фазе подается от работающей ноги вперед-вверх.)

При завершении движения и в момент фиксации новой позы в силу вступает следующий прием перекрестных мышечных тяг в спине — крест (о котором писалось ранее).

Благодаря этому приему корпус удерживается над бедрами в приподнятом положении, натягивается позвоночник, снимается тяжесть тела с опорной ноги, спина закрепляется в устойчивом положении, сохраняется правильная осанка, параллельность бедер и плеч, помогает управлять устойчивостью за счет внутренних перекрестных тяг мышц, связанных в единое ощущение «замка» в спине между бедром работающей ноги и лопаткой над опорной ногой.

### «GRAND ROND DE JAMBE EN L'AIR»

«В этом движении свободная нога описывает по горизонтали большую дугообразную линию в воздухе. Отсюда возникло название «*grand rond de jambe en l'air*», т. е. большой круг ногой в воздухе...

Battement développé в данном случае является подходом, который может быть выполнен другим приемом, например *battement-relevé lent* или *grand battement jeté* с задержкой ноги на 90°. Перевод раскрытой ноги в этом движении может делаться и не на полный круг, а на половину (*demi*), т. е. с IV позиции во II или обратно — со II в IV... Перевод раскрытой ноги надо выполнять выворотом (особенно со II позиции), плавно, с постепенным и небольшим повышением, с вытянутым коленом, подъемом и пальцами.

Опорная нога подтянута в колене. Бедрa ровные» [16, с. 157].

Так же, как и при исполнении *passé*, *grand rond de jambe en l'air* проходит все последовательные ступени развития движения: преднастройку, вдох, нагнетание инерции за счет постепенного повышения работающей ноги (при описании ею дуги), «забирание одноименного бока к себе-вверх от работающей ноги силой мышечных тяг, и, наконец, закрепление позы перекрестными тягами мышц в спине (крест)».

Таким образом, правила и приемы при исполнении связующих движений *passé* и *grand rond de jambe en l'air* действуют взаимосвязанно, помогая друг другу.

**2-я группа движений**, связанная с изменением больших поз на полупальцах приемами *fouetté* и *tour lent*, строится на подвижной опорной ноге при закрепленной в определенном положении работающей ноге (рассмотрим *grand fouetté*).

«*Fouetté* — (фуэте, от фр. *fouetter* — хлестать). Термин обозначает ряд танцевальных *pas*, напоминающих движение хлыста» [19, с. 555].

«Выполняются эти повороты медленно и убыстренно, *en dedans* и *en dehors*. Медленные повороты осуществляются с помощью сдвига пятки опорной ноги (как в *tour lent*), убыстренные приемом *relevé* на высокие полупальцы.

Раскрывание ноги в исходную позу перед выполнением *fouetté* можно производить различными приемами: *battement développé*, *battement lent*, *grand battement*

jeté, pas tombé и т. д. Сам поворот делается с вытянутой раскрытой ногой. Опорная нога в это время может оставаться вытянутой или начинать и заканчивать поворот в сочетании с *demi plié*.

Руки, корпус и голова во время поворота могут двигаться различно, но всегда на основе правил *port de bras*.

Особенность поворотов *fouetté* заключается еще и в том, что с раскрытой ногой вперед поворот можно выполнять только *en dedans*.

При ноге раскрытой назад, — только *en dehors*; при раскрытой ноге на II позиции — и *en dedans*, и *en dehors*.

Данные повороты можно делать от 1/4 до целого круга. Служат они способом соединения самых различных поз» [16, с. 309].

Начинается *fouetté* с преднастройки. Вслед за тем идет вдох и делается *préparation* к *fouetté*. (Форм *fouetté* существует множество. Обычно эти па делаются из *demi plié*).

Далее (из *demi plié* на опорной ноге) работающая нога как бы с разгона движется вверх. Этот усиленный разгон делается для создания большей инерции в верхних звеньях системы, снятия тяжести с опорных нижних звеньев, для приобретения большей свободы подвижности в тазобедренном суставе. Силой инерции и мышечных тяг работающая нога помогает подняться корпусу и удерживать всю систему как бы в подвешенном состоянии над тазобедренным суставом, создавая момент критической точки (когда тело уже не поднимается вверх, но еще и не опускается вниз).

Критическая точка — это граница первой стадии движения, в которой все звенья системы предельно натянуты (опорная нога, работающая нога, корпус, позвоночник, руки — в своем верхнем положении фиксируются).

В критической точке происходит непосредственно смена позы (само *fouetté*), так как во всей системе создана инерция, поднимающая ее вверх. В этот момент одновременно действуют несколько мышечных групп,

каждая в своем направлении, выстраивая вместе конечную позу:

а) опорная группа мышц усиливает выворотность натянутой до предела и стоящей на полупальцах опорной ноги от паха вперед по ходу движения на определенный радиус поворота;

б) группа мышц с одной стороны спины создает перекрестные тяги — крест;

в) противоположная группа мышц спины забирает одноименный бок работающей ноги к себе вверх;

г) группа мышц работающей ноги силой тяг повышает ее, продолжая создавать инерцию вверх, удерживающую позу в равновесии во все время движения.

Заканчивается движение на *demi plié* в новой позе. Опускание в новую позу происходит при четком взаимодействии верхних и нижних опорных звеньев системы. В верхних звеньях системы силой внутренних тяг мышц продолжает нагнетаться инерция, направленная на удержание позы в верхнем положении и, не допуская оседания на опорные звенья, постепенно ослабляя внутреннюю напряженность, опорная нога сгибается в коленном и голеностопном суставах, переходя на *demi plié*.

Только четкая координированная работа всех мышечных групп позволяет добиться успешного результата. Пример: программное движение «*Grand fouetté en tournant en dedans в III arabesque*». *Préparation*: исполнитель стоит в позе *epaulement croisée* с правой ногой впереди в V позиции к точке 8 плана зала. Левая рука в I позиции, правая рука во II позиции, голова повернута в сторону открытой правой руки. В этом положении происходит настройка на движение.

Далее, при вдохе корпус и обе руки приподнимаются, снимая тяжесть с опорной ноги. Затем происходит *demi plié* на правую ногу с одновременным выдохом.

Руки сдержанно закрываются в подготовительное положение, голова опускается вниз на грудь, корпус, сохраняя ровность, чуть сжимается в позвонках. Левая нога подходит сзади в положение *sou de pied* с предельно выворотным коленом.



По внутреннему ощущению всю систему можно сравнить со сжатой, готовой вот-вот распрявиться пружиной.

Следующим моментом движения является *grand battement jeté* левой ногой в сторону на  $90^\circ$  *en face*. В этом движении участвуют все звенья системы, помогая исполнителю легко подняться на полупальцы опорной правой ноги и зафиксировать позу *á la second* (одновременно со вздохом): силой корпуса, тянущегося вверх; силой разгиба левой работающей ноги в точно заданное положение; силой маха обеих рук снизу-вверх; силой вскинутой вверх головы. Все эти согласованные друг с другом одновременные действия создают необходимую внутреннюю инерцию, помогающую зафиксировать позу *a la second* на полупальцах правой ноги. Тяжесть корпуса и верхних звеньев при этом снимается с опорных звеньев, и исполнитель находится в «критической точке». Руки во второй позиции ладонями вниз, голова чуть откинута назад (находится над центральной осевой линией), взгляд обращен в сторону левой руки. На этом заканчивается первая стадия движения.

Следующим моментом является поворот всех звеньев (от паха до пятки) опорной ноги, натянутой до предела. Продвижение опорной ноги происходит от паха до пятки по ходу движения с одновременным поворотом корпуса до 4 точки плана зала, при удержании левой ноги вверх, что помогает корпусу находиться в подтянутом положении над опорным бедром, не опускаясь.

Затем через I позицию из *demi plié* сильно бросить левую ногу вперед на  $90^\circ$  в точку 4 и подняться на полупальцы опорной ноги, помогая себе подхватом рук со II позиции вниз — через подготовительную позицию вверх, через I позицию в III. Корпус при этом компенсаторным движением отклоняется назад. И именно в этот момент, когда сила инерции поднимает всю систему вверх, происходит поворот корпуса от точки 4 до точки 8 плана зала. В этот миг создается опять критическая точка. Опорная группа мышц выворачивает натянутую до предела, стоящую на полупальцах опорную ногу, от

паха вперед по ходу движения на определенный радиус поворота на 1/2 круга. При этом одна группа мышц спины создает перекрестные тяги (между правой стороной спины и левым бедром — крест) и отводит правую половину корпуса назад и чуть вниз. Другая группа мышц спины забирает одноименный бок от работающей ноги к себе вверх, выравнивая плечи и бедра. Группа мышц работающей левой ноги силой тяг повышает ее, продолжая создавать инерцию вверх, удерживающую верхние звенья системы от оседания и не дает возможности отклониться вбок работающей ноге.

После поворота в позу III арабеска происходит сдержанное опускание в *demi plié* на опорной правой ноге за счет постепенного ослабления внутреннего напряжения и сгибания в коленном и голеностопном суставах. При этом в верхних звеньях продолжает нагнетаться инерция вверх (за счет подъема работающей ноги, подтянутости вверх корпуса, диафрагмы, силы рук), не позволяющая корпусу осесть на опорную ногу. Руки из III позиции опускаются в позу III арабеска.

«Tour lent (тур лан, фр.) — медленный поворот на одной ноге в больших позах *arabesque, attitude, á la second, croisée* и *en face* вперед, *écartée*. Исполняется на целой стопе, на полупальцах и на *plié*. Есть вариант *tour lent*, при котором первоначальная поза меняется на другую во время поворота» [19, с. 523].

«При исполнении медленных поворотов необходимо сохранять центр тяжести корпуса точно на опорной ноге. Поворот корпуса должен точно совпадать как с движением работающей ноги, так и с движениями рук. Подтянутость корпуса обуславливает свободу тазобедренного сустава, необходимую при поворотах. Опорная и работающая ноги сохраняют выворотность во всех положениях и позах. Опорная нога во время поворотов натянута, пятка слегка приподнимается от пола, что облегчает поворот...» [1, с. 118].

На какой бы высоте ни исполнялся *tour lent* (на *demi plié*, на всей стопе, на полупальцах), фактически этот поворот всегда исполняется на полупальцах, так как

центр тяжести тела проходит через полупальцы опорной ноги при легкой пятке.

Все правила и приемы управления системой действуют и при этих поворотах. Так же идет соответствующая преднастройка на поворот; далее, находясь в той или иной большой позе, вместе со вдохом работающая нога и корпус внутренними тягами мышц снимают тяжесть с опорной ноги и одновременно направляют позу в поворот на определенный заранее (преднастройкой) угол поворота, при этом пятка опорной ноги легко смещается в нужном направлении на тот же угол поворота, то есть за счет внутреннего напряжения происходит незаметное внешне *relevé* на опорной ноге. В период поворота на 360° происходит четыре таких *relevé*. Работающая нога при повороте как бы повышает свой уровень и создает инерцию, направленную не только вверх, но и в поворот. Перекрестные тяги мышц спины и бедра работающей ноги (крест) помогают удерживать основную позу в повороте. Другие мышцы спины забирают одноименный бок от работающей ноги к себе вверх, удерживая ровность бедер, плеч, необходимую осанку.

**3-я группа движений**, связанная с изменением поз (приемами *passé, rond, fouetté, tour lent*) строится на одновременном движении опорной и работающей ног.

Все правила и приемы, присущие выполнению больших поз, действуют и при усложненных одновременных движениях, звеньев как самой системы, так и движений внутри нее.

При изучении движения тщательно прорабатываются все стадии его, согласованность поворота тела вокруг оси и перевода работающей ноги в новую позу.

Психологические структуры двигательного навыка в усложненных движениях формируются при многократных повторениях, отработке правил и приемов. В памяти накапливается информация, создающая постепенно тот или иной образ движения, необходимый условный двигательный рефлекс.

**4-я группа движений**, связанная с изменением поз, основывается на вращениях тела вокруг центральной

осевой линии на опорной ноге без смещения точки опоры.

Такие движения в хореографии называются пируэтами (*pirouettes*), обороты тела вокруг вертикальной оси на 360–720 и более градусов.

Повороты такого рода на опоре условно называются **пируэтами**, а повороты в воздухе без опоры — **турами** (*tour en l'air*).

Пируэты делаются *en dehors* или *en dedans*. Исполняются с различных позиций ног и заканчиваются в различных позах и позициях.

Пируэты делятся на малые и большие. Малые пируэты исполняются с работающей ногой в положении *sur le cou-de-pied* или *tire bouchon*. Большие пируэты исполняются в больших позах (*attitud*, *arabesque*, *á la second*).

Техника исполнения малых и больших пируэтов имеет как общие, так и различные по исполнению правила и приемы.

«Требования Вагановой были конкретны. Прежде всего нужно установить “ось вращения”, говорила она. То есть позвоночник, спина танцовщика должны оставаться абсолютно прямыми. Какие бы сложные прыжки и вращения он ни выполнял, корпус должен быть **«монолитным»**, а плечи неподвижными» [8, с. 109].

При вращении общим требованием к любым пируэтам является точная установка тела на ось вращения, расчетливый посыл тела в поворот (во вращение), сохранение принятой позы во время вращения, четкая остановка в заданном ракурсе и удержание конечной позы.

«В искусстве классического танца вращение всегда должно быть стройным по форме, устойчивым по технике, стремительным по ритму и вдохновенным по характеру» [16, с. 321].

В отличие от малых пируэтов вращение в больших позах соответственно требует более широких и устойчивых *préparation* (подготовительных поз), более интенсивных толчковых движений, большей силы в со-

хранении инерции, больших усилий при остановках и удержании конечных поз.

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Биомеханика рассматривает наше тело как систему костно-мышечных звеньев. Каждая группа несет свою силовую нагрузку. Условно можно поделить работу частей тела на отдельные согласованные между собой звенья:

- а) корпус;
- б) опорная нога;
- в) работающая нога;
- г) голова и шея;
- д) руки.

Учитывая в каждом отдельном случае конкретную задачу, педагог может по своему усмотрению делить систему на более мелкие или укрупненные звенья. Четкое, сознательное управление согласованными движениями всех звеньев обеспечивает устойчивость во вращении.

Последовательность технического выполнения больших пируэтов (и малых) состоит из шести основных фаз:

- подготовка — *préparation* — и преднастройка,
- построение конструкции позы;
- интенсивное *plié*;
- вращательный толчок;
- собственно вращение;
- торможение;
- удержание позы после остановки.

Исходя из задач урока, педагог может разделить ход изучения движения на меньшее число фаз.

К изучению вращений в больших позах можно приступать лишь тогда, когда в теле исполнителя, его мышцах сложился образ больших поз, выработался условный рефлекс их точного исполнения.

Одной из первых ступенек на пути к изучению пируэтов в больших позах является отработка различных подготовительных движений (*préparation*). «Прежде

чем приступить к изучению больших пируэтов, необходимо хорошо к ним подготовиться — овладеть умением точно, устойчиво и свободно удерживать позы на высоких полупальцах; выполнять медленные повороты в больших позах (*tour lent*); исполнять малые пируэты и останавливаться после них в больших позах; выполнять *battement divises en quarts* (четвертые батманы) и сложные переходы из одной большой позы в другую различными приемами, предусмотренными учебной программой; выдерживать большие позы на прыжках; выполнять подготовительные упражнения (так же, как и к малым пируэтам), не говоря уже об элементах, при помощи которых слагается большая поза, и, конечно, о силе, выносливости, волевой стойкости, внимании и музыкальности ученика» [16, с. 352].

Рассмотрим в качестве примера вариант учебно-программного изучения одного из видов вращения в большой позе — первого *arabesque*.

«Когда делается *tour* на *arabesque*, поза сразу должна быть выражена; с *préparation* (IV позиция) надо, оттолкнувшись пяткой ноги, стоящей впереди, сразу перейти на отчетливый *arabesque*, иначе *tour* не удастся, сила теряется» [2, с. 67].

## 1-Я ФАЗА — PRÉPARATION И ПРЕДНАСТРОЙКА

Исходная позиция ног — V, левая нога впереди, *epaulement croisée* к точке 2 плана зала. Выполняется *demi plié* с небольшим вдохом и *relevé* на высоких полупальцах правой ноги с подхватом рук из подготовительного положения в I позицию с одновременным *retiré* левой ноги, стоящей впереди, в повышенное положение *sur le sou-de-pied*. Далее опорная нога переходит на *demi plié*, левая нога одновременно переводится *croisée* назад в IV позицию и, вытянувшись в колене, ставится плотно всей ступней на пол. При этом позвоночник сильно подтянут вверх, что дает возможность снять тяжесть тела с опорных звеньев; корпус тягами мышц спины создает перекрестные натяжения (крест)

в правой стороне спины и сильно забирает левый бок к себе-вверх от левой ноги, что обеспечивает выравнивание бедер и плеч; правая рука в I позиции, левая рука во II позиции; голова чуть отклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть правой руки.

По внутреннему мышечному ощущению вся подготовительная поза принимает образ будущего арабеска. Мышцы внутренними тягами как бы конструируют позу, которая потом должна, не разрушаясь, подняться, повернуться и опуститься (по Вагановой, «...поза сразу должна быть выражена»).

Следующим моментом движения является *relevé* в первый *arabesque* точку 3 плана зала: исполнитель углубляет *demi plié*, передает центр тяжести тела на опорную правую ногу так, чтобы левая нога могла легко сняться с пола; тяги мышц в спине еще больше закрепляют конструкцию арабеска, корпус слегка поворачивается вправо по направлению к точке 3 плана зала. Вся система настраивается на предстоящее выполнение I арабеска. И в след за *demi plié* происходит *relevé* на высокие полупальцы опорной ноги в позе первого *arabesque* в точку 3 плана зала. В *relevé* принимают участие все звенья системы. Корпус — вытягивается вверх, ему помогает подняться диафрагма, что обеспечивает уменьшение давления на опорные звенья. Опорная нога, оттолкнувшись пяткой от пола, сильно натягивается и выворачивается от паха вперед (пронация), фиксируя выворотное положение. Работающая нога отталкивается всей стопой от пола и, предельно натянутая, сильно поднимается вверх, помогая снять тяжесть корпуса с опорных звеньев и зафиксировать позу первого *arabesque*. Спина — тягами мышц еще больше подает левый бок вперед-вверх от работающей ноги, а с правой стороны усиливается натяжение креста. Голова совершает рывок в направлении правой руки чуть снизу-вверх, что создает дополнительную силу при подъеме системы вверх.

Руки — маховым движением снизу вверх в позу первого *arabesque* помогают корпусу и всей системе совершить (легко, без усилий) *relevé*.

Действие *relevé* в I арабеск является **проверочным** положением, в котором будет происходить вращение. Создав, таким образом, осязательно физически образ первого арабеска, исполнитель заводит работающую ногу за себя и опускается на опорной ноге в исходное положение в IV позиции в точку 8 плана зала (с левой рукой во II позиции, а правой в I позиции), готовый к предстоящему вращению. На этом заканчивается первая фаза движения.

## **2-Я ФАЗА НЕПОСРЕДСТВЕННО СЛЕДУЕТ ЗА ПЕРВОЙ — ИНТЕНСИВНОЕ PLIÉ**

После проверки готовности всех звеньев к повороту и возвращения в исходное положение следует фаза **интенсивного** *demi plié* с передачей тяжести тела на правую ногу. В этот момент происходит сжатие мышц (упругая деформация) одних звеньев, растяжение других мышц.

За счет энергии упругой деформации происходит накопление кинетической энергии (энергии движения). В то же время верхние звенья перемещаются на центральную осевую линию. Мышцы всего тела четко фиксируют выстроенную конструкцию первого арабеска в звеньях корпуса, спины, работающей ноги. Весь организм, вся система настраивается на предстоящий поворот (антиципация) на определенный угол вращения  $360^\circ$  или  $720^\circ$ . Вслед за фазой усиленного *demi plié* наступает новая фаза.

## **3-Я ФАЗА — ВРАЩАТЕЛЬНЫЙ ТОЛЧОК**

Кинетическая энергия (энергия движения) получает выход в инерционную силу. Чем больше тело сгруппировано, собрано вокруг оси вращения, тем быстрее будет вращение. Если внутренними силами отдалить отдельные звенья тела от оси вращения (разгруппировать), то вращение замедлится. «...Даже небольшое приближение звеньев к оси или отдаление от нее приводит к заметному изменению скорости вращения» [5, с. 148].



В ходе данной фазы работающая нога совершает толчок синхронно с **маховым** движением рук и **броском** туловища вверх — в поворот. Внутри системы создается несколько суммирующихся сил: сила инерции, поднимающая верхние звенья на ось вращения (и над нижними звеньями), что помогает подняться на высокие полупальцы и уменьшить трение с опорой; сила вращательной инерции; сила, удерживающая позу во время вращения. При этом каждое звено выполняет свою задачу.

Работающая (толчковая) левая нога, натянутая в коленном суставе, сильным толчком плотно примыкающей к полу ступни отталкивается от его поверхности, направив свою силу несколько назад-вверх, чтобы создать посыл позы на поворот. Поднимаясь вверх до перпендикулярного положения, относительно оси вращения работающая нога совершает дополнительно пружинистый **опережающий толчок** вокруг оси вращения и силой мышечных тяг фиксируется в положении арабеска.

По ощущению, работающая нога действует словно пружина, которая сначала отпружинивает от пола, несколько отставая от корпуса, а, возвращаясь в позу первого арабеска по ходу вращения, совершает силой отдачи пружинистый толчок по ходу движения в поворот.

Корпус мышечными тягами, усиливая скрученность в спине в сторону поворота, бросается вверх — в поворот в заданную точку плана зала (в зависимости от угла поворота). Такая работа корпуса, с одной стороны, обеспечивает снятие тяжести верхних звеньев с нижних опорных звеньев, уменьшая трение, а с другой стороны, создает необходимый вращательный импульс. После броска корпус фиксирует позу арабеска силой мышц спины, позвоночника, диафрагмы (крест, бок от работающей ноги к себе вверх, поднятая диафрагма).

Голова из наклонного положения влево (в подготовительной позе) совершает незаметный для зрителей рывок-бросок вверх — в поворот, что создает дополнительный посыл к вращению. Взгляд устремляется вперед в сторону правой руки.

Руки тоже активно участвуют в общем вращении, совершая маховое движение снизу-вверх — в поворот.

Находясь в исходном положении (левая рука во II позиции, правая рука в I позиции) обе руки делают вдох, чуть опускаясь (это своеобразный замах) и снизу устремляются сразу в позу первого arabesque в поворот в заданную точку плана зала (в зависимости от угла поворота). Маховое движение рук с последующей фиксацией их в позе помогает подняться корпусу и создает еще один дополнительный вращательный импульс.

Опорная нога, оттолкнувшись пяткой от опоры, вытягивается на высокие полупальцы с закрепленным натянутым коленом, силой внутренних мышечных тяг совершая посыл всей ноги (от паха до пятки) вперед, и удерживает выворотное положение во время поворота.

При изучении этих фаз движения необходимо придерживаться общеизвестных правил: не следует отводить руки, плечи или корпус в сторону, противоположную предстоящему вращению, так как подобный замах смещает всю систему с центральной осевой линии, разрушает закрепленную конструкцию первого arabesque, вынуждает устанавливать ось вращения одновременно с толчковыми движениями всех звеньев. Вращательные импульсы групп звеньев в этом случае настолько сильны, что при одновременном установлении системы на ось вращения неизбежно нарушат равновесие, деформируют позу, приведут к падению тела.

### **СЛЕДУЮЩАЯ ФАЗА — СОБСТВЕННО ВРАЩЕНИЕ**

В фазе собственно вращения перед каждой группой звеньев системы также стоят свои задачи.

Высокие полупальцы опорной ноги предельно уменьшают сцепление (трение) с опорой. Натянутость и закрепленность ее в голеностопе и коленном суставе помогают удержать ось вращения. Сила мышечных тяг, направленная на выворачивание ноги от паха до пятки вперед по ходу поворота (пронация), преодолевает

трение с опорой, помогает удержанию опорных звеньев и способствует самому повороту.

Корпус, силой мышечных тяг, ввинчивает себя вверх и в поворот, продолжая нагнетать инерцию вращения и инерцию, направленную вверх, снимающую тяжесть с опорных звеньев и удерживающую ось вращения в натянутом состоянии. (В спине, в мышцах позвоночника, корпуса неизменно положение креста, забранного бока к себе вверх от работающей ноги, ровность плеч и бедер.)

Голова помогает вращению в позе своими опережающими толчками — поворотами в ту точку плана зала, в которую должен быть закончен поворот.

Работающая нога находится в фиксированном положении первого арабеска. Внутренние силы помогают удерживать в ней инерцию, направленную вверх. Эта сила помогает корпусу и снять с опорных звеньев тяжесть, и удерживать ось вращения в натянутом состоянии.

Руки продолжают нагнетать инерцию вращения, не смещая своего положения. Они как бы ведут позу по инерции. Но общая осанка первого arabesque во вращении не нарушается.

Постепенно фаза **собственно вращения** переходит в другую — в **фазу торможения**.

Затухание инерции, торможение, ослабление силы поворота происходит постепенно во время вращения за счет трения полупальцев опорной ноги с опорой (с полом) за счет иссякания силы инерции, за счет управления и воли исполнителя.

Резкая внезапная остановка после вращения, если она не предусмотрена, вызывает отрицательное эмоциональное восприятие. Поэтому торможение начинается заранее с тем, чтобы в конечную позу войти без рывков, толчков и подскоков на опорной ноге.

Торможение — это обратное действие ускорению инерции. Обратное действие тоже начинается из корпуса со вдоха корпуса, рук, работающей ноги, т. е. подтягивания всех неопорных верхних звеньев вверх (вдох груди

поднимает диафрагму; диафрагма поднимает вверх корпус, позвоночник; работающая нога, поднимаясь вверх, усиливает тяги вверх корпуса; руки тоже согласуют свои движения вверх со всеми группами звеньев). Это согласованная сила верхних звеньев, направленная вверх, гасит инерционную силу, способствующую вращению, «...подъем рук вверх уменьшает момент инерции тела... относительно оси вращения» [17, с. 61].

Кроме того, в момент вдоха, когда неопорные звенья сняли тяжесть с опорных звеньев, начинается сдержанный спуск с полупальцев опорной ноги на всю стопу. Это увеличивает торможение за счет увеличения площади опоры и трения.

Корпус тянется вверх, снимая тяжесть опорных звеньев, нагнетая инерцию вверх, что тоже тормозит силу вращения. Центральная осевая линия при опускании с полупальцев опорной ноги не смещается. Плечи и бедра сохраняют параллельность.

Руки при вдохе не только приподнимаются, но и удлиняются, чуть вытягиваясь, что также способствует затуханию силы вращения.

Голова вместе со вдохом приподнимается, способствуя натяжению вверх оси вращения, снижая этим силу внутренней инерции другой силой, противоположно направленной. Взгляд устремлен в сторону кисти правой руки.

Работающая нога силой мышечных тяг начинает оттягиваться назад вверх, усиливая перекрестную связь с мышцами правой стороны спины (крест). Этим действием, направленным прямо противоположно ходу вращения, работающая нога гасит силу инерции, не давая в то же время опуститься верхним звеньям своей тяжестью на опорные звенья.

Поза заканчивается в заднюю точку плана зала. Таким образом, согласованные действия всех звеньев (их синергия) дают возможность управлять вращением во всех его фазах.

Заключает движение фаза **удержание позы** после остановки.

В зависимости от площади опоры и положения опорной ноги меняются и способы удержания конечной позы после вращения. Остановка может быть на полупальцах опорной ноги, на всей стопе с вытянутым коленом или в *demi plié*. Любой из способов удержания позы направлен прежде всего на то, чтобы погасить остаточную силу инерции вращения. Гашение силы инерции вращения начинается заранее. В момент остановки сила вращения полностью иссякает. Далее действуют силы, удерживающие позу над опорой.

При остановке на полупальцах опорной ноги гашение силы инерции вращения происходит за счет согласованной работы всех звеньев, суммирующих свою силу в небольшом коротком толчке, направленном вверх, и фиксации положения конечной позы первого *arabesque*.

Такое сильное устремление всей системы вверх в короткое мгновение гасит все отрицательные силы (сбивающие силы, силы тяжести свободных звеньев, силу остаточной инерции вращения и другие) и создает положительную инерцию вверх, помогающую удержанию позы в состоянии равновесия в заданном ракурсе.

Остановка на всей стопе связана с подтягиванием верхних звеньев вверх, постепенным опусканием опорной ноги с полупальцев. Это увеличивает площадь опоры и торможение за счет увеличения трения стопы о пол.

В момент фиксации позы в заданной точке плана зала все верхние звенья совершают короткое сильное подтягивание (корпус, диафрагма, голова, руки, работающая нога).

Согласованные, скоординированные действия звеньев всей системы направлены против отрицательных сил, действующих разрушительно и в то же время помогают удержать заданную позу в фиксированном положении.

Остановка в *demi plié* после вращения в позе первого *arabesque* основана на тех же приемах, что и при остановках на полупальцах или на всей стопе. Гашение силы инерции вращения происходит за счет общего

подтягивания верхних звеньев вверх, которое начинается уже в конце поворота (что снимает тяжесть с опорных звеньев, создает инерцию вверх, направленную против силы «скручивания» тела в поворот).

Далее происходит постепенное опускание опорной ноги с полупальцев на всю стопу и в *demi plié*, что увеличивает трение с опорой за счет увеличения площади опоры и силы тяжести, и короткое сильное подтягивание верхних звеньев вверх (корпуса, диафрагмы, головы, рук, работающей ноги).

Скоординированные действия звеньев всей системы гасят отрицательные (разрушительные силы) и в то же время помогают удержать заданную позу в фиксированном положении.

Анализ структуры, техники, правил и приемов описанного пируэта в позе первого *arabesque* позволяет понять сущность и других, более простых или более сложных пируэтов.

---

---

## ГЛАВА VII

# УСТОЙЧИВОСТЬ В ПРЫЖКАХ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки в классическом танце — один из основных разделов движений хореографии. Прыжки многочисленны и разнообразны по виду, высоте взлета, траектории, широте (амплитуде) исполнения, темпу и характеру. По высоте и характеру исполнения прыжки могут быть маленькими, средними и большими.

Прыжки в балете — это не столько перенос заданной позы с одного места на другое, сколько образно-эмоциональное состояние взлета, возвышения человека. Потому-то по форме внешне один и тот же прыжок в разных балетах, в разных танцах будет выглядеть по-разному.

Разнообразие прыжков в хореографии практически неограниченно. Это объясняется и различием сценических образов, характеров, их национальным своеобразием, индивидуальностью исполнителя. Однако упрощенную (условную) классификацию прыжков можно составить для методических и учебных целей (по способу взаимосвязи с опорой).

Программные прыжки можно условно разделить на 5 групп:

1. прыжки с двух ног на две ноги;
2. прыжки с двух ног на одну ногу;
3. прыжки с одной ноги на одну ногу (на ту же);
4. прыжки с одной ноги на другую;
5. прыжки с одной ноги на две ноги.

Современная классическая хореография постоянно усложняется новой виртуозной техникой, новыми элементами вращений как на полу, так и в воздухе, обогащается сильными волевыми полетами. «А без прыжка нет и артиста балета! И если это в какой-то мере возможно у женщин, да и то у «тер-а-теристок», то мужчина без прыжка — уже не танцовщик, ибо суть мужского танца — прыжки, а главные достоинства исполнителя — элевация и баллон» [6, с. 169–170].

«Элевация (от фр. *elevation* — подъем, возвышение) — природная способность танцовщика исполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (пролетом) и фиксацией в воздухе той или иной позы» [19, с. 600].

«Ballon — (баллон, от фр. букв. — воздушный шар, мяч) — составная часть элевации... — способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохраняя позу» [19, с. 56].

Исполнение прыжков с элевацией и баллоном требует координации поставленного, сильного корпуса, развитой силы ног, точно направленной в движении силы рук и переводов головы. «Распущенная», «несобранная» спина, поясница — это признак неподготовленности исполнителя к движению. С таким «непоставленным корпусом» нельзя добиться устойчивости прыжка. В основе приемов стабилизации прыжков лежит естественный принцип, действующий при ходьбе и беге: согласованная **перекрестная координация** всех четырех конечностей — **крест** (рис. 9).

«Если корпус “не собран”, не подтянут и не строен в своем движении, он не может активно воспринимать работу ног и участвовать в сохранении устойчивости всего тела. Необходимо уметь точно и с достаточной силой посылать тело во время прыжка как по вертикали, так и по траектории. Если центр тяжести тела будет выталкиваться недостаточно расчетливо, значит, завершение прыжка будет случайным, неустойчивым» [15, с. 37].

При изучении прыжков в хореографии тело человека (как двигательную систему) можно разделить на



две связанные подсистемы звеньев — верхнюю **неопорную** (голова, руки, корпус) и нижнюю **опорную** (ноги), а связь между ними рассматривать как взаимодействие **внешних** относительно друг друга сил.

Согласованная, скоординированная, целенаправленная работа ног, корпуса, рук и головы обеспечивает устойчивое и художественное исполнение прыжка.

Без достаточной силы ног, без развитого ахиллова сухожилия, без сильных икроножных мышц, работы голеностопа и тазобедренных суставов не может быть ни сильного отрыва от опоры, ни полета в позе, ни упругого устойчивого приземления. Большое внимание к движениям *plié* и *relevé* воспитывает все необходимые прыжковые качества. «Ваганова питала величайшее уважение к традиции. Она часто цитировала великих мастеров прошлого, как, например, высказывание Йогансона: «Вся структура классического балета покоится на “*plié*” и “*relevé*”» [13, с. 301].

Сила ног — это тот фундамент, на котором строится техника будущих артистов балета. Все движения классического экзерсиса направлены на развитие той или иной группы мышц. Педагоги строят свой урок в расчете на развитие более слабых звеньев у своих учеников. «У меня был большой легкий прыжок, — вспоминает ученица Вагановой А. Васильева, — на *plié* “сидеть” не хотелось, все рвалась вверх. Ваганова заставляла меня углублять *plié*. Когда я научилась «сидеть» на *plié*, выработалась еще большая сила отдачи от пола, в воздухе сохранялась совершенно правильная поза и опускание на *plié* было мягким. А после более глубокого приседания и прыжок казался еще большим» [13, с. 184].

Классики хореографии всегда большое внимание уделяли выработке силы ног, их эластичности в приземлении после прыжков.

Секрет техники исполнения прыжков — в правильно поставленном корпусе. Без свободного владения, управления корпусом нельзя говорить об освоении техники танца, о художественном его постижении. По словам Вагановой, «все движения исходят из корпуса».

Каждодневная методическая работа над позициями рук и различными формами *port de bras* вырабатывает условный рефлекс движения рук в классическом танце. Выработка такого рефлекса несет в себе не только художественную нагрузку, но и техническую, так как силой мышечных тяг, силой веса, махов и «подхватов» помогает изменять внутреннюю инерцию масс как отдельных групп звеньев, так и всей системы.

В прыжках руки помогают «...активно поддерживать силу толчка, выполняемого ногами. Если во время прыжка руки двигаются на взлете, они должны это делать энергично, усиливая толчковый посыл всего тела. Такой прием в учебной практике образно называется “подхват”. И чем выше и сложнее прыжок, тем точнее, сильнее и соразмернее должно быть выполнено это движение руками. Особое внимание уделяется этому приему в разделе прыжков, выполняемых *en tournant*, и сложных вращений, где четкость и правильность выполнения требуют особенно точной силы “подхвата”. В этом случае говорят: “взять нужный форс”, т. е. сообщить рукам вращательный посыл такой точности и силы, который позволит устойчиво выполнять указанные движения» [15, с. 37].

Броски рук при подхватах должны иметь четкую границу — ту воображаемую точку, в которую направлены усилия махового движения. Эти усилия суммируются с силой толчка опорной ноги, силой броска корпуса и головы в направлении траектории прыжка.

Проработка всех видов *port de bras* в разных темпах вырабатывает необходимый навык, позволяющий точно управлять **подхватами**.

При исполнении сложных прыжков все части тела (стопа, голеностоп, колени, тазобедренные суставы, корпус, голова, плечевой пояс, руки) принимают активное участие своими **взрывными** усилиями (толчками, махами, подхватами).

Подхватывающее движение по внутренней силе должно быть мощным, целенаправленным, быстрым. Внешне оно выглядит свободно, непринужденно, образно.

Условно подхватывающие движения можно разделить на два вида:

а) исполняемые по направлению к себе из открытых позиций рук — подхваты (рис. 21а, б);

б) исполняемые **от себя** из закрытых позиций рук — махи (рис. 22а, б).

**Подхваты** по рисунку могут исполняться с множеством нюансов, в разнообразных вариантах, в зависимости от стиля хореографии и балетмейстерской фантазии. В программных движениях подхваты по рисунку всегда четко ограничены классическими позициями и различными формами **пордебра**.

Подхваты могут исполняться не только руками, но и сильным броском низа работающей ноги от колена до пальцев стопы **к себе вверх** (фляки, флики и т. п.). Подхват — это вспомогательное движение, ограниченное во времени и пространстве.

**Махи** несут те же функции, что и подхваты, но выполняются свободными частями тела (корпусом, головой, работающей ногой) в различных направлениях, но всегда **«от себя вверх** и по траектории движения».

В прыжках обычно сила махов и подхватов согласуется в своих действиях и устремлена в направлении взлета. В зависимости от изменения положения головы происходит перераспределение внутренних сил тяжести, меняется состояние устойчивости на оси, вносятся коррекции тягами мышц. От активности, точности и своевременности переводов головы зависит устойчивость в сложных движениях.

Как корпус, работающая нога и руки участвуют в маховых движениях, способствующих толчку при отрыве от опоры, так и голова своими поворотами, переводами активно помогает общему движению (или сбивает его с устойчивого положения при неверном неточно направленном движении).

«Очень большое значение для деятельности вестибулярного аппарата имеет положение **головы**: движется она вместе с телом, происходит ли движение головы по отношению к телу или голова неподвижна, а тело

движется по отношению к ней. Перемещение головы при движениях тела приводит в движение жидкость в преддверии и полукружных каналах.

При наклонах туловища и всего тела, вращений, внезапной потере равновесия обязательно меняется положение головы. При этом то в одном, то в другом полукружном канале приходит в движение жидкость, находящаяся в них. Это вызывает возбуждение рецепторов и рефлекторно изменяет тонус мышц конечностей, туловища, шеи и глаз. Сокращение этих мышц устанавливает голову в правильное положение, а вслед за ней и все тело» [9, с. 51].

При исполнении того или иного движения танца требуется психологическая работа, координирующая движения, устойчивость, слух, глазомер и т. д.

Разучивая движения классического танца, ученики вырабатывают в себе условные двигательные рефлексы при помощи двигательных анализаторов (органов центральной нервной системы).

Анализаторы участвуют в разучивании и закреплении изучаемых движений. Они устанавливают взаимосвязь в работе разных мышц, оценивают скорость, силу, направление, высоту, траекторию и т. д. Анализаторы могут действовать одновременно и последовательно, вместе или раздельно. Каждый анализатор исполняет свою функцию:

- **кожный анализатор** — оценивает силу толчка, приземления (реакцию опоры);
- **слуховой анализатор** — воспринимает темп, ритм, замечания педагога и преобразует их в мышечную работу;
- **вестибулярный аппарат** — координирует, контролирует и оценивает повороты тела, головы и других звеньев, изменение скорости, направления, чувство позы, осанки. «...Вестибулярный аппарат информирует центральную нервную систему о положении тела и его частей в пространстве, и в ответ на эту информацию тонические рефлексы помогают сохранять равновесие как в танце, так и в принятой позе» [9, с. 52].

**Зрительный анализатор** — создает пространственные ощущения движения (вверх, вниз, в сторону), оценивает скорость и направление, координирует ориентацию.

Со временем у артистов балета вырабатываются мышечные ощущения, которые позволяют закрепить позу или выполнить движение многократно и правильно. Вырабатываются чувства пространства, времени, которые позволяют рассчитывать амплитуду движений в заданном музыкальном темпе.

Выработка этих чувств основана на физиологической основе организма, внутренние процессы которого совершаются с определенной скоростью и в течение определенного времени. (В этом отношении можно говорить о том, что внутренние физиологические процессы человека органично связаны с внешними физическими и динамическими его качествами.)

«Нарушение взаимодействия в работе анализаторов вызывает у человека серьезные расстройства. Но временные нарушения слаженной работы анализаторов возможны и у здоровых людей. Известно, что при вращении без зрительного ориентира (“точки”) кружится голова и теряется равновесие. Могут возникнуть тошнота и другие неприятные явления. Это происходит из-за нарушения взаимодействия анализаторов» [9, с. 58].

В период исполнения сложных движений и прыжков внутренние силы мышечных тяг, приложенные к звеньям тела человека, вызывают внутренние **динамические силы**, имеющие различную направленность и скорость.

По направленности и скорости **динамические силы** условно можно разделить на: **силы движущие** и **силы уступающие** (т. е. те, которые уступают движущим силам, тормозят, сдерживают движение):

«...**движущие** силы (которые совпадают с направлением скорости — **попутные** — ...и могут совершать положительную работу; **тормозящие** силы, которые направлены противоположно скорости (встречные) ...и могут совершать отрицательную работу; **отклоняющие** силы, перпендикулярные к направлению скорости и увеличивающие кривизну траектории; **возвращающие** силы,

также перпендикулярны к направлению движения, но уменьшающие кривизну траектории» [5, с. 71].

Перемещение тела в пространстве связано с понятием инерции. «**Инертность** — свойство физических тел, проявляющееся в постепенном изменении скорости с течением времени под действием сил» [5, с. 29].

«Всякое тело сохраняет свое состояние покоя или равномерного и прямолинейного движения до тех пор, пока внешнеприложенные силы не изменят это состояние (1 закон Ньютона)» [5, с. 29].

Толчок опорной ноги — внешняя сила относительно корпуса; бросок корпуса и маховые движения рук и работающей ноги — внешние силы по отношению к толчковой ноге. «Изменение движения прямо пропорционально извне действующей силе и происходит по тому направлению, по которому эта сила приложена (2-й закон Ньютона)» [5, с. 30].

Внутри тела каждая его часть (звено) имеет свой вес. Мышечные тяги, связывающие различные звенья, изменяют весовые соотношения внутри них, не изменяя при этом общего веса тела. Силой мышечных тяг можно создать в той или иной группе частей тела большую тяжесть, большее напряжение, давление или наоборот.

При движении в теле человека всегда возникают инерционные силы. В зависимости от направления инерционных сил меняются весовые соотношения внутри частей тела и его групп. Изменение веса внутри тела помогает управлять устойчивостью, быстро ставить тело на центральную осевую линию.

«Если сила инерции направлена вниз, то она складывается со статическим весом; сила давления на опору при этом увеличивается. Если же сила инерции направлена вверх, то она вычитается из статического веса; сила давления на опору уменьшается. В обоих случаях измененный вес называют **динамическим**, он больше или меньше статического...; **динамический** вес туловища при выпрыгивании вверх действует на ноги внутри тела (внутренняя сила относительно всего тела и внешняя — относительно ног)» [5, с. 77].

Силы тяжести — это изменения весовых соотношений за счет натяжения мышц, действующих на расстоянии (**дистантные силы**).

Весовые силы — это силы, воздействующие непосредственно собственным весом (**контактные силы**). «Поскольку все силы есть проявление механических реакций системы звеньев тела, Н. А. Бернштейн назвал их условно “реактивными” силами в теле человека» [5, С. 82].

Умение управлять реактивными весовыми и инерционными силами создает легкость исполнения движений, уменьшает утомляемость, позволяет увеличить время занятий, репетиций, вырабатывает выносливость. Это, в свою очередь, позволяет быстрее овладевать техникой классического танца, мастерством, художественностью исполнения. «Агриппина Яковлевна утверждала, что танцовщицы должны овладевать инерцией, а не подчиняться ей. Вот тут-то имеет значение, подчеркивала Ваганова, умение пользоваться руками и головой, находить правильное равновесие своего тела. Руки танцовщицы являются не только носителями пластических выразительных красивых линий, необходимых в танцевальном рисунке, но и основой для преодоления всех технических трудностей» [13, с. 146].

Все движения в классическом танце, и прыжки в том числе, исполняются в определенном темпе и с присущим им ритмом.

**Темп** движения — это мера временная, связанная с частотой движения, обусловленной природой, структурой самого движения и характером музыки. «Темп движений — это временная мера их повторности. Он измеряется количеством движений, повторяющихся в единицу времени (частота движений)» [5, с. 25].

Чем шире, протяженнее движение, тем меньше темп, и наоборот. **Ритм** движения тоже мера временная, но связанная с длительностью исполнения не всего движения, а отдельных его фаз (частей).

Каждое движение можно разделить на отдельные его части — фазы (подготовительную, основную, кульминационную, завершающую) и определить ритм как

для всего движения, так и для каждой его части. «Ритм движений (временной) — это временная мера соотношений частей движений. Он определяется по отношению длительности частей движения» [5, с. 25].

Заданность темпа и ритма настраивает на само движение, а процесс исполнения помогает управлять скоростью работы мышечного аппарата.

В основе движений лежит ритмическая организация, временная соразмерность работы отдельных частей тела. Изменение внутренней ритмической основы нарушает структуру движения. Кроме того, ритм служит для передачи эмоционального состояния того или иного образа, героя (порывистость, гнев, отчаяние, нежность и т. п.).

Все прыжки в классическом танце (маленькие, средние, большие) в своей структуре имеют **шесть** последовательных фаз исполнения:

I. Преднастройка (в положении *préparation*)

II. Подход

III. Толчок

IV. Полет

V. Приземление

VI. Удержание позы.

В маленьких и средних прыжках соответственно эти фазы имеют меньшую амплитуду движения, чем в больших. Каждая фаза несет свою функциональную нагрузку.

## I — ПРЕДНАСТРОЙКА

**Преднастройка** — это сложный психологический процесс, связанный с выработкой **образа движения**, и может происходить задолго до непосредственной **настройки** на движение в позе *préparation*, направленной на физическое исполнение движения.

**Настройка**, безусловно, несет в себе психологический заряд, накопленный в преднастроечный период. Настройка на прыжок начинается с правильно выполненной подготовительной позы (*préparation*).



Подготовительные позы и движения тщательно отработываются в процессе обучения. От правильности и точности *préparation* зависит дальнейшее развитие и выполнение прыжка.

Подготовительные позы канонизированы правилами хореографии и соответствуют требованиям задач того или иного прыжка, входящего в программу обучения в школах и училищах. «Эти подготовительные позы для большей элевации необходимо проделывать с упорством и вниманием... и проходить их в большом количестве» [3, с. 79].

Эти подготовительные позы обеспечивают с первым движением (посылом) тела ускорение в заданном направлении. (При этом проекция центра массы тела на опору находится чуть впереди передней границы самой площади опоры.) В зависимости от степени ускорения, темпа, расстояния, высоты и других запрограммированных задач степень удаления проекции общего центра массы тела от передней границы площади опоры может меняться.

Неправильная осанка в подготовительных позах и движениях создает неправильный настрой на прыжок во внутренних мышечных ощущениях. Это влечет за собой неправильную координацию, скованность позы в фазе полета, неустойчивое, без амортизации приземление, что в конечном счете может вызвать плоскостопие у исполнителя или травмирование.

Подготовка к прыжку связана с повышенной эмоциональностью и вырабатывается так же, как условные рефлексы при тренировке других движений.

На настройку влияют многие факторы: окружающая обстановка, физиологическое состояние организма, уровень подготовленности, тип нервной системы, волевые качества исполнителя и др. Когда все факторы, влияющие на эмоции, благоприятны, гармоничны, исполнитель внутренне готов к прыжку, так как хороший настрой рождает уверенность в благополучном исполнении поставленной задачи. Излишняя возбудимость (лихорадочность) может отрицательно повлиять на исполнение прыжка.

В процессе обучения учащиеся тренируют в себе состояние эмоционального настроя на движение при любых обстоятельствах, так как это одно из важнейших качеств профессионализма будущего артиста балета. В учебнике по анатомии и физиологии говорится: «Не менее важна и “мысленная” тренировка. При этом мышцы совершают едва заметные сокращения, а в коре полушарий происходит образование нервных путей для замыкания рефлекторных дуг. Это во многом напоминает “мышечное запоминание”» [9, с. 73]. Настройка в позе *réparation* на прыжок, расчет его силы и устойчивости, высоты и траектории, темпа и ритма зависят от выработки навыка.

Если же сила инерции звеньев будет нацелена при толчке только на взаимодействие с опорой без общего настроя тела на прыжок, то удар об опору может быть мощным, сильным, а сам прыжок будет вялым и малоэффективным.

Каждая из шести фаз прыжка имеет свою биомеханическую систему движений. Нарушение структуры движения одной из фаз прыжка отрицательно влияет на исполнение прыжка в целом. Только согласованные действия всех частей тела, всех его звеньев, настроенных на прыжок, могут обеспечить качественное его исполнение.

## II — ПОДХОД

В подходе к прыжку исполнитель **разгоняет** верхние **неопорные** звенья, придавая им силу инерции, стремление **рвануться** в заданном направлении.

В подходе к большим прыжкам плечи несколько отклоняются назад для замаха, таз подается вперед настолько, чтобы проекция центра тяжести тела опережала опору ног (для усиления инерции), руки слегка раскрываются в сторону II позиции и чуть вверх (делая замах и готовясь к подхвату).

Опорная стопа ставится на опору с пальцев на подушечку стопы и на всю стопу коротким стопорящим

возвратным действием *сourir*. **Стопорящее** движение — это короткий постав опорной ноги на опору встречным движением (обратнонаправленным) и с более острым углом сгиба в голеностопе и колене. Это принцип короткого толчкового торможения, не снижающего общей инерции, помогающего удержанию тела в неустойчивом положении.

Работающая нога в прыжках в большие позы готовится маховым движением пройти мазком по полу через I позицию в заранее задуманное (в позе *préparation*) положение.

В подходе взрывная сила разбега готовится оторвать тело от опоры в воздух. В фазе подхода важно максимально развить горизонтальную скорость.

### III — ТОЛЧОК

Непосредственно сама фаза толчка (удара) подразделяется условно на четыре части:

1. **Замах** (происходит увеличение расстояния между ударным звеном и опорой и увеличение амплитуды движения неопорных верхних звеньев).

2. **Сближение с опорой** (ускорение, усиление кинетической энергии).

3. **Собственно удар** (взаимодействие с опорой: деформация опорных звеньев, переход кинетической энергии движения в потенциальную энергию упругой деформации).

4. **Отрыв от опоры** (переход потенциальной энергии упругой деформации в кинетическую).

Упругость мышц, способность их после сжатия (деформации) восстанавливать свою форму называется **упругой силой деформации**. «Сила упругой деформации — это мера действия деформированного тела на другие тела, вызывающие эту деформацию. Упругие силы зависят от свойств деформированного тела, а также вида и величины деформации» [5, с. 74].

Чем большую скорость приобретает тело в фазе **подхода** к толчку, тем меньше силы потребуется в фазе его

реализации. «Сила и скорость (находятся) в обратно пропорциональной зависимости: чем выше скорость, тем меньше проявленная сила, и наоборот» [5, с. 95].

Качество толчка и последующего полета зависит от ускорения неопорных звеньев, силы взаимодействия с опорой, координации преодолевающих и уступающих движений. Отталкивание от опоры рассматривается как **преодолевающее** движение, а приседание (плие) — как обратное, **уступающее** движение.

Кинетическая энергия прыжка находится в прямой зависимости от согласованной работы (синергии) мышечных тяг частей тела (звеньев).

Большое значение при отталкивании от опоры имеют маховые движения свободных частей тела (корпуса, работающей ноги, рук, головы). Благодаря их силе и скорости, приобретенной в стадии подхода, увеличивается реакция упругой отдачи, высота прыжка, общая скорость, траектория перемещения. Маховые движения являются составной частью толчка.

В фазе подхода для достижения максимальной силы толчка надо стараться увеличить амплитуду (путь) маховых движений свободными частями тела (звеньями), не нарушая при этом формы, осанки и художественности прыжка. Чем выше скорость и сила маховых движений в фазе «подхвата», тем выше скорость отрыва от опоры, амплитуда и высота всего прыжка. «Маховые движения при отталкивании — это быстрые движения свободных звеньев, одинаковые в основном по направлению с отталкиванием ног от опоры» [5, с. 176].

При многократных повторениях в период разучивания того или иного прыжка ударная масса, приложенная к опоре, непостоянна. Эффективность удара зависит от различных факторов: веса исполнителя, скорости подхода, умения координировать толчок с маховыми движениями. «Если же в момент удара ударяющее звено закреплено активностью мышц-антагонистов и представляет собой как бы единое твердое тело, то в ударном взаимодействии будет принимать участие масса всего этого звена» [5, с. 212].

Отталкивание всей системы от опоры происходит не только за счет собственно толчка ногой (ногами), но и с помощью маховых, подхватывающих движений свободными группами звеньев (корпусом, руками, головой). От четкой согласованности **толчковых, маховых и подхватывающих** движений, от суммы **внешних и внутренних сил** зависит качество отрыва от опоры, полета и приземления. «Отталкивание от опоры в прыжках совершается за счет выпрямления толчковой ноги, маховых движений рук и туловища» [5, с. 185].

При собственно ударе важно обеспечить короткое, надежное и прочное сцепление с опорой. «На стопу как на опорное звено со стороны голени действует давление ускоряемых звеньев тела, направленное назад и вниз. Через стопу оно передается на опору. Противодействием этому давлению служит реакция опоры. Она приложена к стопе в направлении вперед и вверх. Реакция опоры и давление голени приложены к стопе в противоположных направлениях; они взаимно уравниваются и фиксируют стопу на опоре» [5, с. 173]. Иными словами, опорная стопа ставится несколько впереди тела с пальцев на подушечку стопы коротким возвратным стопорящим движением, внешне, зрительно почти неразличимым. «На место отталкивания нога ставится стопорящим движением. Это уменьшает горизонтальную скорость и увеличивает вертикальную, позволяет занять исходное положение при оптимально согнутой толчковой ноге, достаточно растянутых и напряженных ее мышцах» [5, с. 184].

В момент контакта с опорой в теле происходит почти мгновенное аккумуляирование потенциальной энергии, готовой взрывным отрывом преобразиться в кинетическую энергию в фазе полета. Чтобы преодолеть сопротивление тормозящих, внутренних сил при контакте с опорой, необходимы гораздо большие внешние силы, приложенные к системе.

Таковыми внешними силами являются: **реакция опоры, махи свободными звеньями, броски, подхваты.** «Из закона сохранения кинетической энергии системы

следует, что изменение кинетической энергии системы равно сумме работ сил внешних и внутренних» [5, С. 174].

В больших прыжках с одной ноги на другую перед толчком происходит поворот таза на некоторый угол вокруг вертикальной оси в сторону опорной ноги и наклон туловища над опорой. Эти существенные моменты подготавливают тело к фазе отрыва от опоры тем, что увеличивают амплитуду маха работающей ноги и броска корпуса вверх по траектории задуманного перемещения позы. Оба эти момента способствуют большой высоте прыжка, баллону, легкости полета, длительности и дальности перемещения.

Надо отметить, что в прыжках, связанных с перемещением тела с одной ноги на другую, в момент отталкивания коленный сустав толчковой ноги находится в согнутом положении. При переходе в фазу полета толчковая нога вытягивается постепенно (нерезко) до заданного положения. Фактически коленный сустав в отталкивании не участвует. Отталкивание происходит за счет отдачи амортизирующих сил стопы, голеностопа, резкого разворота таза вперед от толчковой ноги в направлении полета, махового броска работающей ноги и подхватывающего движения рук.

Эффективность отталкивания подготавливается двумя факторами при **сближении с опорой**:

а) сообщением наибольшей скорости ударяющему звену (за счет маха);

б) увеличение ударной массы (за счет наклона и поворота корпуса к толчковой ноге).

При контакте с опорой тело человека испытывает противодействие, обратную реакцию, т. е. реакцию опоры.

При движении на опоре в теле человека возникают инерционные силы, силы ускорения, вызывающие изменения его веса (динамический вес), а это, в свою очередь, вызывает динамическую реакцию опоры.

Динамическая реакция опоры по направлению перпендикулярна к плоскости приложенной динамической силы. «Если отталкиваться от горизонтальной опоры не прямо вверх, то и сила давления на опору будет

приложена не под прямым углом к ее поверхности. Тогда реакция опоры также не будет перпендикулярна к поверхности, ее можно разложить на нормальную и касательную составляющие. Когда соприкасающиеся поверхности ровные, без выступов, шипов и т. п..., то касательная составляющая реакции опоры и есть сила трения» [5, с. 77–78].

В жизни человека ноги исполняют **опорную, рессорную и двигательную** функции.

В хореографии, кроме этих основных и ряда художественных функций, в свободном состоянии ноги исполняют функции маховых звеньев.

Непосредственно перед толчком, в фазе сближения с опорой, и руки, и свободная (маховая, работающая) нога, и корпус доходят до крайнего положения траектории замаха (накапливая потенциальную энергию).

Толчковые, маховые, подхватывающие движения, согласуя свои силы, осуществляют отрыв тела от опоры, удержание осанки в полете, приземление и удержание позы.

Чем активнее действия маховых звеньев в фазе толчка, тем большее ускорение приобретает вся система.

Начало толчка знаменует переход потенциальной энергии в кинетическую. В этот момент все силы маховых и подхватывающих движений работают на осуществление взлета. «Отталкивание ногами и маховое движение свободными звеньями часто дополняется также выпрямлением тела в позвоночных сочленениях...» [17, с. 31].

Подхваты рук начинаются с их вдоха, свободного и сильного падения их по траектории изученных позиций и остановки в заданной позе. Созданная подхватом рук инерция суммируется с инерцией броска корпуса, работающей — маховой ноги, толчка головы, увеличивая силу и высоту прыжка.

Визуально внешнее движение рук остановлено в заданной позе, но внутренняя сила мышц продолжает движение рук по ходу, поддерживая общую инерцию и сохраняя внешне заданную позу или развивая ее.

В махах и подхватах важно, чтобы в стадии разгона руки были свободными, незакрепощенными. В стадии фиксации в точке (в позиции) приложения кинетической энергии важно, чтобы руки, плечевой пояс, верх торса не зажимались и после мгновенной задержки в позиции продолжали движение, развивая дыхание заданной позы.

Резкая остановка движения рук в подхвате (без развития) может вызвать сбивающий с оси толчок, скованность тела, потерю эластичности, отклонение от траектории полета, привести к падению на опору, нарушить художественное исполнение и эстетическое восприятие.

Только тщательное, методическое обучение положениям рук в подхватах и маховых движениях вырабатывает у исполнителя условный рефлекс (привычку), а правильная их работа явится залогом школы высокого художественного мастерства.

#### IV — ПОЛЕТ

В фазе полета, т. е. при **положении без опоры**, тело испытывает, кроме инерции, направленной вверх вперед по заданной траектории, еще и движение вокруг вертикальной оси, так как бросок таза, корпуса, плеч, головы и рук в сторону маховой ноги происходит из положения небольшого наклона и разворота к опорной ноге. При этом «динамический вес туловища при выпрыгивании вверх действует на ноги внутри тела (внутренняя сила относительно всего тела и внешняя — относительно ног)» [5, с. 77].

Сила же внутренних перекрестных тяг корректирует отклонение от заданной траектории, исправляет и удерживает необходимую позу от искажений, а также создает в нужный момент внутреннюю силу торможения (гашения силы инерции).

Гашение инерции полета происходит за счет внутренних мышечных тяг, изменяющих динамические веса отдельных звеньев и их инерцию.



Подтягивание корпуса, диафрагмы, рук, шеи и головы вверх, слегка назад создает внутреннюю инерцию свободных звеньев, направленную вверх назад, т. е. против общей суммы инерции всей системы.

Часть сил, направленных против общего движения, гасит инерцию полета. Подтягивание вверх маховой ноги не только помогает более длительно удерживать позу, но и силой мышечных тяг изменить динамику первоначальной траектории своего броска, что вызывает гашение общей инерции.

Траектория полета зависит от скорости инерционных сил свободных звеньев, угла контакта опорной ноги с опорой при толчке, времени приложения толчковых сил, увеличения динамического веса опорных-толчковых звеньев (за счет увеличения скорости удара, наклона и разворота туловища к опорной ноге).

В больших прыжках с одной ноги на другую (*jeté*) с сохранением в фазе полета заданных поз обе ноги движутся относительно таза разнонаправленно. Работающая (маховая) нога движется вперед по направлению движения, а толчковая (опорная) нога отстает от таза и закрепляется в заданном положении или вытягивается полностью уже в полете. Бедро толчковой ноги сильно отводится назад и за себя (крест). Разведение ног в полете происходит до предельных физических возможностей исполнителя. В отличие от больших прыжков у маленьких и средних прыжков в фазе полета нет большой траектории перемещения.

В некоторых средних и больших прыжках с маховыми подхватывающими движениями нет надобности в больших перелетах. В таких прыжках настройка мышечных сил направлена на увеличение высоты прыжка (*saut de basque, soubresaut, revoltade, emboité* и т. п.). А в остальном все правила, относящиеся к прыжкам, действуют для всех разновидностей малых, средних и больших прыжков.

«Для развития устойчивости прыжка особое внимание следует уделять движениям, выполняемым на одной и той же ноге, которые хорошо отрабатывают

толчковую силу ног, устойчивые действия корпуса, рук и головы, а также все движения, которые указаны в программе предмета, в разделе “en tour pant”, следует выполнять обязательно в достаточном количестве и ежеурочно. Все это отлично развивает не только устойчивость, но и элевацию и баллон прыжка» [15, С. 38].

## V — ПРИЗЕМЛЕНИЕ

В прыжках при приземлении, чтобы сохранить равновесие и устойчивость центра массы тела над центром опоры, необходимо «...точку опоры подвести под центр массы тела» [5, с. 161].

Приземление после прыжков, когда скорость тела резко снижается, можно рассматривать как свободный удар об опору.

Чтобы не произошло разрушение позы под действием отрицательных сил тяжести тела при падении, необходимо использовать различные приемы, амортизирующие, гасящие разрушительную силу удара.

Чтобы изменить ударный импульс или погасить его, необходимо резко изменить либо движение всего тела в противоположную сторону, либо направление сил отдельных его звеньев, силой большей силы падения.

Чтобы погасить скорость и силу приземления, надо коротким сильным возвратным толчком опорную ногу в выворотном положении подставить под центральную ось тела в положении деми плие.

Но в момент касания с опорой возникают не только внешние силы трения, но и трение внутрисистемное между звеньями. «...Силы трения обусловлены взаимным смещением органов и тканей в местах их контакта, в суставах: между мышцами, внутри мышц...» [5, С. 82].

Фаза остановки начинается с момента касания и постановки опорной ноги на опору. Происходит торможение общего движения (за счет потери скорости, возвратного стопорящего движения опорной ноги, сил притяжения, трения с опорой, внутренних мышечных тяг).

Чем быстрее темп повторяющихся прыжков (больших или малых), тем собраннее, напряженнее (жестче) стопорящее движение опорной ноги (ног), короче возвратное движение ее (их) под себя на опору, меньше амплитуда плии, сильнее тяга неопорных звеньев, поддерживающих внутреннюю инерцию, направленную вверх, снимающую тяжесть с нижних опорных звеньев.

В момент сцепления опорной ноги с опорой происходит торможение (**амортизация**). «Постепенное торможение осуществляется вследствие уступающей работы мышц — разгибателей стопы (опускание носка на опору) и мышц, отводящих таз в тазобедренном суставе этой ноги (опускание таза вниз). Амортизация с торможением по вертикали неминуемо сопровождается и некоторым торможением по горизонтали» [5, с. 192].

Иными словами, все внутренние тяги мышц направлены на противодействие силе падения путем создания внутренней инерции, направленной вверх.

Задача работы мышц системы при опускании на опору состоит в том, чтобы четко подвести опорную ногу под центр массы тела, увеличить сцепление с опорой за счет увеличения площади опоры (выворотность); увеличить амортизацию за счет уступающей силы упругой деформации стопы (собранность стопы), голеностопа, коленного сустава, увеличить инерцию, направленную вверх, за счет внутренних тяг мышц отдельных и неопорных звеньев.

Чем короче и сильнее опорная нога стопорящим движением ставится под себя на опору, тем больше потери инерции движения всей системы вперед, тем устойчивее остановка. «Устойчивость прыжка во многом зависит от выворотного, сильного и эластичного *demi plié*, которое позволяет ученику легко и свободно выталкивать тяжесть собственного тела и также принимать ее при завершении взлета» [16, с. 43].

При приземлении сила уступающих, амортизирующих, сдерживающих движений выше той, которую тело проявляет в фазе толчка. Сила скорости полета и инерции ослабевает. На тело в этот момент действуют

суммирующие силы падения, притяжения, веса, тяжести, ускорения.

Сила, сдерживающая приземление (уступающая), зависит от скорости: чем активнее растягивание амортизирующих мышц, тем с большей силой они удерживают тело на опоре.

Иными словами, приземление должно быть сильным, кратким (и по времени, и по амплитуде) и сдержанным во всех звеньях.

«Приблизительно можно считать, что максимальная сила, проявляемая мышцей, падает пропорционально квадрату уменьшения ее длины. Наименьшие величины натяжения мышца проявляет при своем наибольшем укорочении» [5, с. 97].

В фазе приземления, взаимодействия с опорой для сохранения заданного положения тела большую роль играют автоматические движения (**компенсаторные, амортизирующие, восстанавливающие**). Всеми этими, как правило, рефлекторными движениями школа классического танца учит управлять. Об этом много сказано.

«**Компенсаторные** движения направлены на предупреждение выхода центра массы тела за пределы зоны сохранения положения при возмущающих воздействиях и при собственных движениях на месте. Компенсаторные движения нейтрализуют воздействие возмущающих сил на центр массы тела. Эти движения выполняются обычно с отклонениями и, как правило, автоматически» [5, с. 160].

«**Амортизирующие** движения уменьшают эффект действия возмущающих сил. Это обычно уступающие движения, которые направлены в сторону действия возмущающей силы. Они замедляют начавшееся отклонение и останавливают его. Их выполняют (как и компенсаторные движения) одновременно с действием возмущающих сил» [5, с. 161].

Путем перемещения центра массы тела относительно опоры или подведения точки опоры под центр массы тела компенсаторные и амортизирующие движения восстанавливают равновесие позы в фазе приземления.

«**Восстанавливающие** движения нередко не только устраняют отклонения от равновесного положения, но и вызывают противоположное отклонение (**гиперкоррекцию**). Новые же восстанавливающие движения (вторичная коррекция) вновь переходят через среднее положение — происходит ряд затухающих колебаний (балансирование).

Нередко приходится сочетать два, а то и три способа сохранения и восстановления положения в виде одного комбинированного действия.

Таким образом, сохраняя положение, человек управляет своими движениями, борется со сбивающими силами активно, что принципиально отличается от пассивного уравнивания неживых тел» [5, с. 161].

В фазе приземления, сцепления с опорой, амортизации верхние неопорные группы звеньев увеличивают перекрестные тяги мышц и общую тягу вверх, что создает торможение всей системы. Кинетическая энергия переходит в потенциальную упругую энергию мышц. А упругие силы, остановив движение, готовятся начать новое движение в обратном направлении (силой упругой отдачи).

Момент приземления не пассивная форма падения тела на опорную ногу. Вся система настраивается на активную остановку в нужном месте, в заданной позе, с необходимым образным состоянием. Маховая (свободная) нога готовится стать опорной ногой уже в фазе полета.

Опускание на опору предопределено многими факторами: иссяканием энергии полета, темпом музыки, характером прыжка и образом. Технически это исполняется так: коротким сильным возвратным стопорящим движением (мазком полупальцев по полу) нога (или обе ноги) посылаются к опоре с таким расчетом, чтобы площадь опоры оказалась под центральной осевой линией тела.

Как только опорная нога вошла в контакт с опорой, внутренние силы вступают в фазу амортизации (удержание позы). Физический смысл усилий в этой фазе заключается в том, чтобы без удара, мягко, упруго,

без подскоков, рывков и отклонений от равновесного состояния приземлиться, погасив отрицательные сбивающие силы ускорений, тяжести и др., которые возникают в момент прихода на опору.

Началом приземления считается момент постановки напряженной, сильной и выворотной стопы с пальцев возвратным движением.

Связующим следующим моментом является упругое движение (с сопротивлением) с пальцев через подушечку на всю стопу с последующим прижатием и пятки (или пяток) плотно к полу. Особое внимание при опускании следует обратить на выворотную постановку стопы на пол.

В момент возвратного стопорящего движения пальцы опорной ноги забираются к себе назад, как при исполнении *battement tendu*, и мазком по полу подводятся под осевую линию. Это необходимое физическое движение связано как с техникой самого приземления, так и с эстетическими правилами хореографии:

1. Возвратное, стопорящее, выворотное положение стопы в короткое мгновение ставит опорные звенья под общую осевую линию тела.

2. Выворотное положение стопы способствует выворотности (колена и тазобедренного сустава) и правильной осанке всей позы.

3. Стопорящее возвратное движение выворотной стопы подготавливается ежедневно исполнением различных видов *battement tendu*, где носок забирается к себе.

4. Выворотное положение стопы на опоре увеличивает площадь сцепления с опорой и площадь торможения, так как стопа при опускании встает перпендикулярно к линии движения, при этом подушечка прижимается к полу, а сила возврата направлена против инерции общего движения, пятка же опорной ноги сильным упором в пол сопротивляется остаткам инерции, создавая контринерцию вверх, предохраняя опорные звенья от излишнего оседания.

5. Выворотная постановка стопы на опору создает возможность для корректирующих (компенсаторных)

движений подвижных опорных звеньев (ступни, голеностопного сустава, коленного сустава и тазобедренного), помогающих удерживать тело в равновесии.

При невыворотном положении стопы после прыжка на опоре возникает ряд отрицательных явлений: вся тяжесть тела, увеличившаяся в несколько раз, ударом приходится на подушечку стопы; колено при этом устремлено вперед, тело перекатом через подушечку и пальцы стремится по инерции вперед, а пятка опорной ноги при этом отрывается от пола, так как сила пальцев не может удержать увеличившуюся общую массу верхних звеньев; звенья опорной ноги перенапрягаются, сковываются и теряют компенсаторные свойства; тяги мышц, стремясь удержать тело от падения, рефлекторно углубляют плие (т. е. приближают общий центр массы тела к опоре), чем перегружают мышцы опорных звеньев, вызывают излишнее оседание всей позы, искажают осанку: поза становится скованной, неподвижной, тяжелой, прижатой к опоре. А ежедневная неправильная работа над техникой приземления создает и ряд отрицательных внешних моментов (изменение формы мышц опорных звеньев, их перекачка, деформация, утяжеление движений), торможение освоения техники прыжков, утрату перспективы освоения больших высот, выработку неправильных рефлексов и прочное закрепление их.

Умение точно и правильно управлять техникой приземления создает перспективу для наращивания техники высотных прыжков, увеличение траектории полета. Чем выше прыжок, тем выше амортизирующая сила всех мышечных действий системы.

Часто фаза приземления (при последующих, повторных прыжках) становится фазой подхода (подготовки) к последующему прыжку (или движению).

## VI — УДЕРЖАНИЕ ПОЗЫ

Цель развития прыжковых движений в конечном счете сводится к элевации и баллону, освоению высоты и дальности полета, сохранению позы в полете

и удержании ее при приземлении, легкости, непринужденности подхода и толчка, взлета, полета, надежного приземления и перехода в другую позу. «Связь одной позы с другой тоже должна отрабатываться в характере устойчивой **кантилены**, а не случайной исполнительской удачи» [16, с. 41].

Удержание позы на одной опоре после приземления — важный компонент прыжка не только с точки зрения техники, но и с художественно-эстетической стороны, так как нарушение равновесного состояния в любой из шести фаз прыжка разрушает структуру самого прыжка, а значит, и эстетическое его восприятие.

Техника удержания поз после приземления та же, что и при удержании больших поз в опускании с высоких полупальцев.

Постепенное торможение осуществляется и за счет уступающей работы мышц — разгибателей стопы (*plié*), и за счет мышц, удерживающих крест, и за счет общей устремленности верхних неопорных звеньев вверх (в противовес силам инерции падения, веса, тяжести), создающих свою инерцию, направленную вверх, удерживающую всю систему в равновесии.

Большое значение удержанию позы на *плие* после прыжка уделяли мастера русской школы классического танца.

При изучении того или иного прыжка и каждом отдельном случае подробно прорабатываются приемы и правила каждого из компонентов (*préparation*, подход, толчок, полет, приземление, удержание позы). «Эти приемы отрабатываются не вообще, а с предельной отчетливостью всех деталей подхвата и форса в каждом отдельном прыжке» [15, с. 37].

## ИСПОЛНЕНИЕ

Нет необходимости описывать каждый прыжок в отдельности, так как принцип биомеханики движений всегда один и тот же. В любом прыжке всегда можно



различить шесть последующих фаз: преднастройку, подход, толчок, полет, приземление, удержание позы.

В качестве примера для сравнения рассмотрим прыжок *pas assemblé* в исполнении на малом и большом прыжке.

Petit pas assemblé во II позиции	Grand pas assemblé на <i>écartée</i> с шага — <i>coupé</i> через IV позицию вперед:
<b>1. Преднастройка (<i>préparation</i>)</b>	
<p>Исходное положение — <i>épaulement croisée</i>, V позиция, левая нога впереди, руки в подготовительной позиции, голова повернута в сторону левого плеча.</p> <p>На затакт происходит вдох, корпус подтягивается вверх, настраиваясь на прыжок.</p>	<p>Исходное положение — <i>épaulement croisée</i>, V позиция, левая нога впереди, руки в подготовительной позиции, голова повернута в сторону левого плеча.</p> <p>На затакт происходит вдох, корпус подтягивается вверх, настраиваясь на прыжок.</p>
<b>2. Подход</b>	
<p>Углубляется <i>demi plié</i>, руки готовятся к подхвату (незаметному для зрителей), тяжесть тела передается на стоящую впереди левую ногу (которая готовится стать толчковой), стопы ног с большей тяжестью прилегают к полу всей поверхностью.</p>	<p>Не нарушая <i>épaulement croisée</i>, руки делают вдох, слегка приоткрываясь внизу из подготовительной позиции, готовясь к подхвату. Одновременно левая нога приподнимается на условное <i>sou-de-pied</i>, и корпус слегка отклоняется влево. Не задерживаясь, с шагом вперед в направлении четвертой позиции левая нога опускается с пальцев упруго и коротко в <i>demi plié</i>, центр тяжести передается на левую ногу, корпус при этом слегка отклоняется вперед к толчковой ноге.</p>

### 3. Толчок

На счет **и** — скользнув по полу, правая работающая нога броском через скольжение по полу, открывается в сторону второй позиции с одновременной отдачей левой ногой от пола и упругим броском корпуса вертикально вверх с незаметным (без усилий и рывков) подхватом рук в чуть заниженной первой позиции.

На счет **раз** — происходит активный бросок мазком по полу правой ноги на  $90^\circ$  в направлении точки 2 плана зала с одновременным сильным толчком левой ноги.

Толчковая нога присоединяется к маховой в пятую позицию.

Руки из открытого положения совершают сильный подхват через повышенную подготовительную позицию — в первую позицию. Бросок маховой ноги более широкий, так как происходит из IV позиции и направлен вверх по траектории полета.

### 4. Полет

Не задерживаясь, натянутые и выворотные ноги соединяются в воздухе в V позицию (правая нога впереди), корпус тянется вверх, голова — прямо, руки сохраняют чуть заниженную I позицию.

В полете правая рука, расширяя (развивая) движение, поднимается в положение *allongé*, а левая — открывается на II позицию, постепенно отводя кисти рук ладонями от себя вниз; ноги плотно соединены в V позиции; голова поворачивается вправо по ходу полета, взгляд направлен на кисть правой руки.

Летающая поза продолжает свое развитие за счет постепенного и сильного натяжения корпуса вверх.

Тело стремится переместиться как можно дальше по траектории полета в направлении точки 2 плана зала.

<b>5. Приземление</b>	
<p>Ноги на счет <b>раз</b> упруго, с кончиков пальцев, через подушечки одновременно и равномерно на стопы опускаются в V позицию, epaulement croisée с правой ногой впереди, с руками в подготовительной позиции, в точку 8 плана зала.</p>	<p>На счет <b>два</b> — и ноги упруго, с кончиков пальцев, через подушечки опускаются на обе стопы в demi plié, в позицию V, epaulement croisée, с правой ногой впереди, с руками в позе allongé, в точку 8 плана зала.</p>
<b>6. Удержание позы</b>	
<p>Стопы пальцами как бы сжимают площадь опоры (вцепляются), пятки крепко прижимаются к полу, колени свободно и сильно оттягиваются назад, увеличивая выворотность, корпус сильно тянется вверх, не давая верхним звеньям осесть вниз, руки удерживают позу не напрягаясь.</p>	<p>Стопы пальцами как бы сжимают площадь опоры («вцепляются»), пятки крепко прижимаются к полу, колени свободно и сильно оттягиваются назад, увеличивая выворотность; корпус тянется вверх и чуть отклоняется влево от правой руки, голова также откинута назад влево; руки удерживают позу allongé.</p>

Как видно из приведенных примеров, все прыжки исполняются по одним правилам и на основе одних и тех же приемов. С увеличением прыжка увеличивается широта (путь) в фазе подхода, сила толчка и махов в фазе толчка, высота полета и траектория, увеличивается амортизация в фазе приземления и сила мышечных тяг при удержании позы.

---


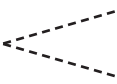
---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Базарова Н. П.* Классический танец. Л.: Искусство, 1975.
2. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца. М.—Л.: Искусство, 1936.
3. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца. М.—Л.: Искусство, 1963.
4. *Вечеслова Т. Я.* — балерина, М.—Л.: Искусство, 1964.
5. *Донской Д. Д., Зацюрский В. М.* Биомеханика. М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. *Лопухов Ф.* Хореографические откровения. М.: Искусство, 1972.
7. *Мессерер А. М.* Уроки классического танца. М.: Искусство, 1967.
8. *Мессерер А. М.* Танец, мысль, время. М.: Искусство, 1979.
9. *Миловзорова М. С.* Анатомия и физиология человека. М.: Медицина, 1972.
10. *Миронова Э. С., Баднин И. А.* Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. М.: Медицина, 1976.
11. *Мориц В., Тарасов Н., Чекрыгин А.* Методика классического тренажа. М.—Л.: Искусство, 1940.
12. *Новерр Ж. Ж.* Письма о танце. М.—Л.: Искусство, 1965.
13. *Агриппина Яковлевна Ваганова:* Статьи, воспоминания, материалы. М.—Л.: Искусство, 1958.
14. *Сурков Е. Н.* Антиципации в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. *Тарасов Н.* Классический танец. М.: Искусство, 1971.
16. *Тарасов Н.* Классический танец. М.: Искусство, 1981.
17. *Художественная гимнастика.* М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. *Шелест А.* Академия танца / Советский балет. 1982. № 5.
19. *Энциклопедия. Балет.* М.: Советская энциклопедия, 1981.

## РИСУНКИ

В прилагаемых рисунках графически изображены основные позы и положения классического танца. Кроме того:

•	«Центр тяжести тела» отмечен точкой;
—	«Центральная осевая линия» отражена горизонтальной сплошной;
	«Площадь опоры» показана черными прямоугольниками;
	«Угол устойчивости» выявлен черными пунктирными штрихами, исходящими из точки «центра тяжести тела» к краям «площади опоры»;
- - - - ->	Перекрещенная связь противоположно направленных мышечных сил плеча одноименной опорной ноги и бедра работающей ноги («крест») подчеркнута штрих-пунктиром;
.....>	«Силовая направленность мышечных усилий» обозначена точечным пунктиром со стрелочкой.

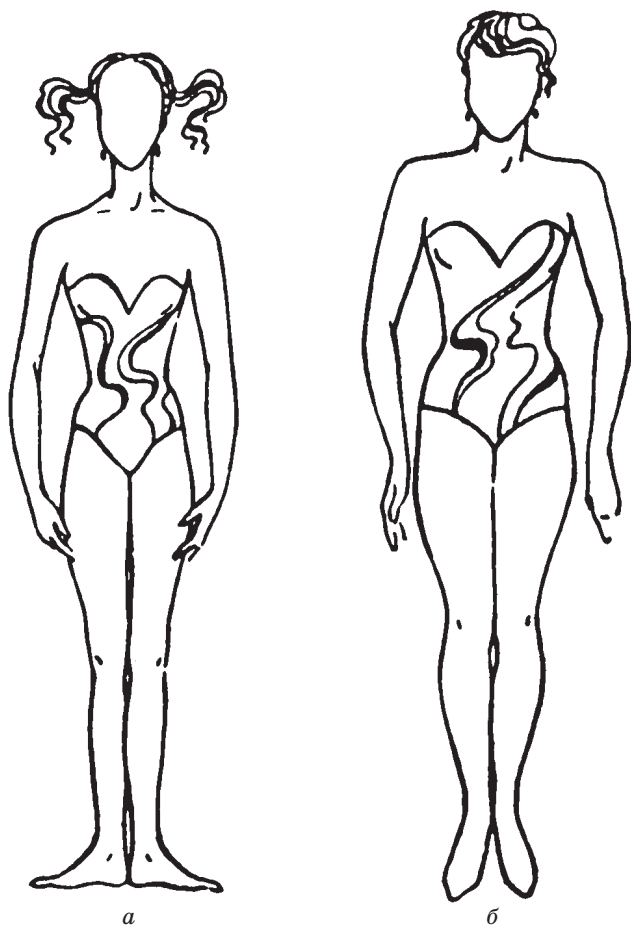


Рис. 1

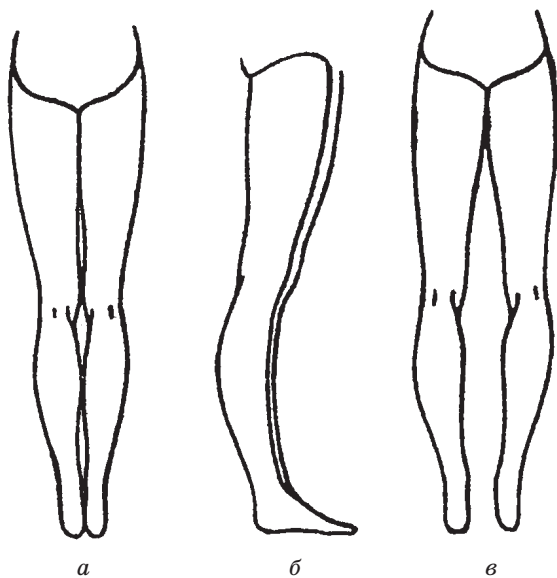


Рис. 2



Рис. 3

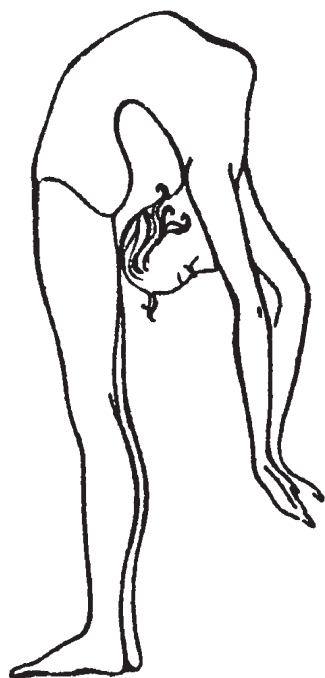


Рис. 4



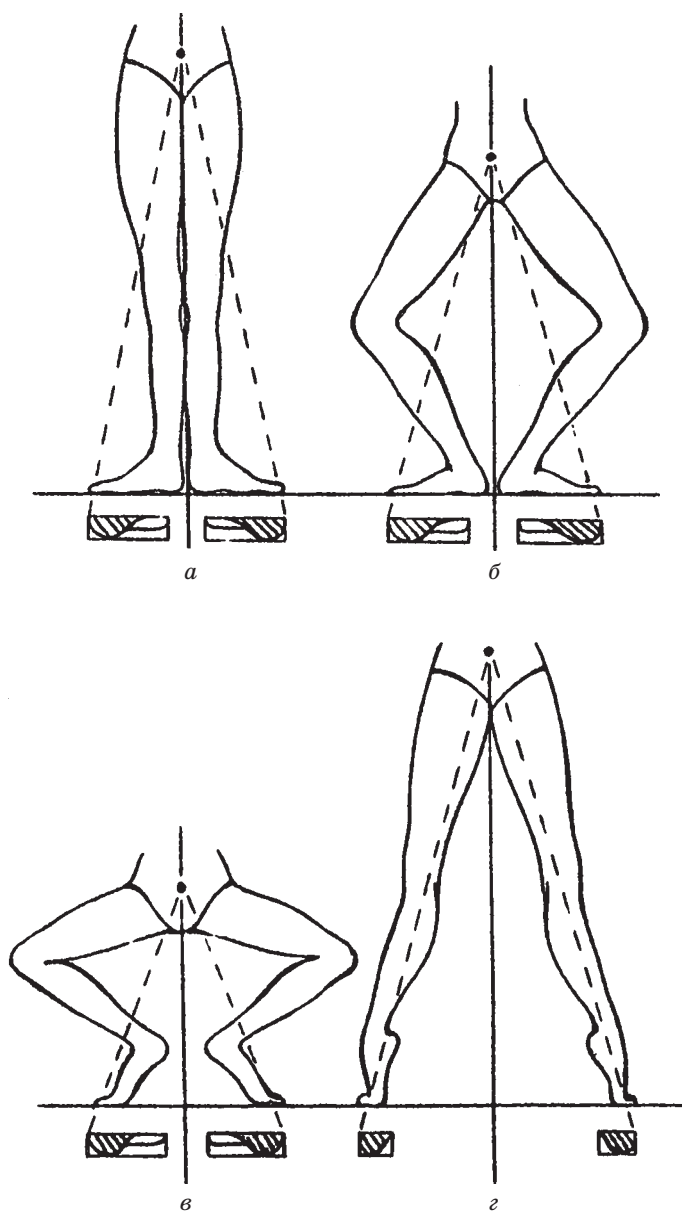


Рис. 5

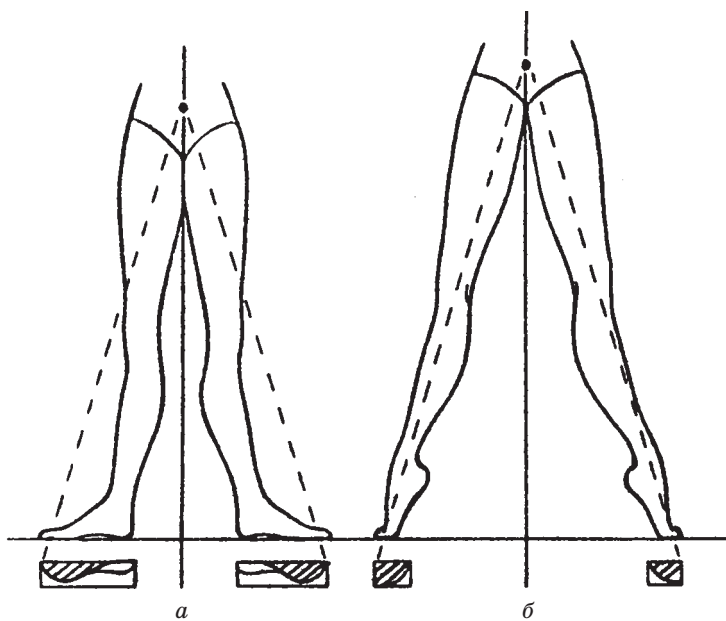


Рис. 6

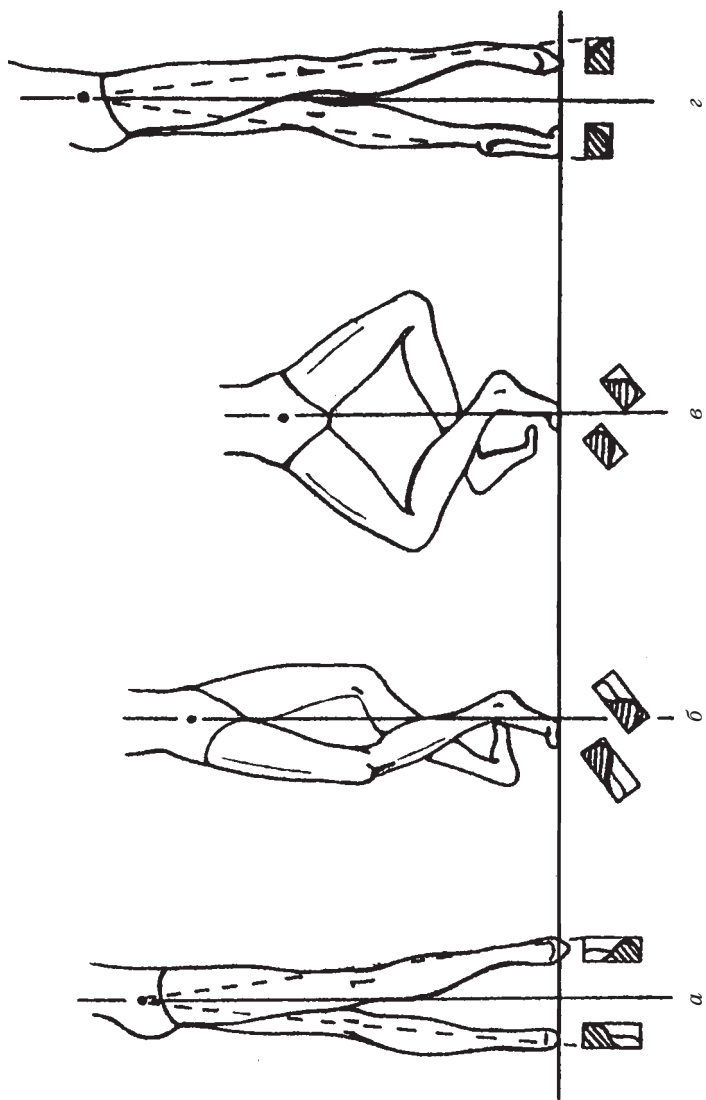


Рис. 7

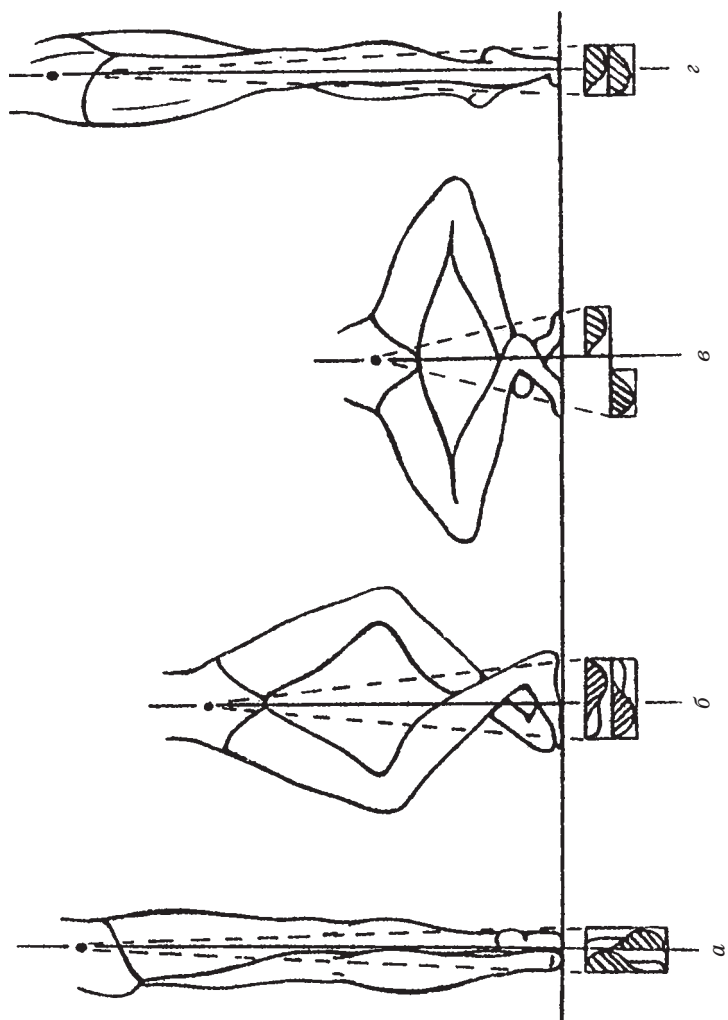


Рис. 8

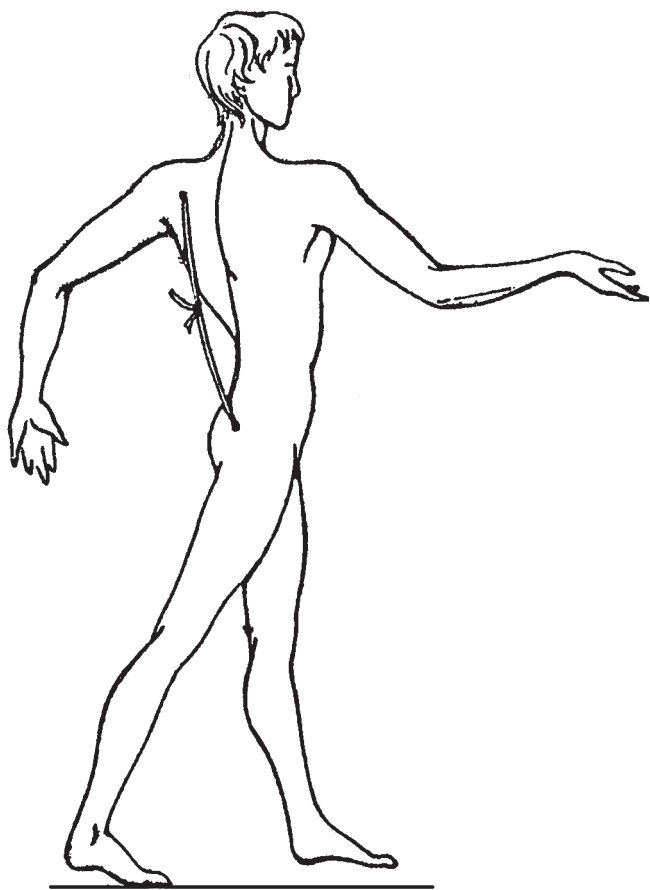


Рис. 9

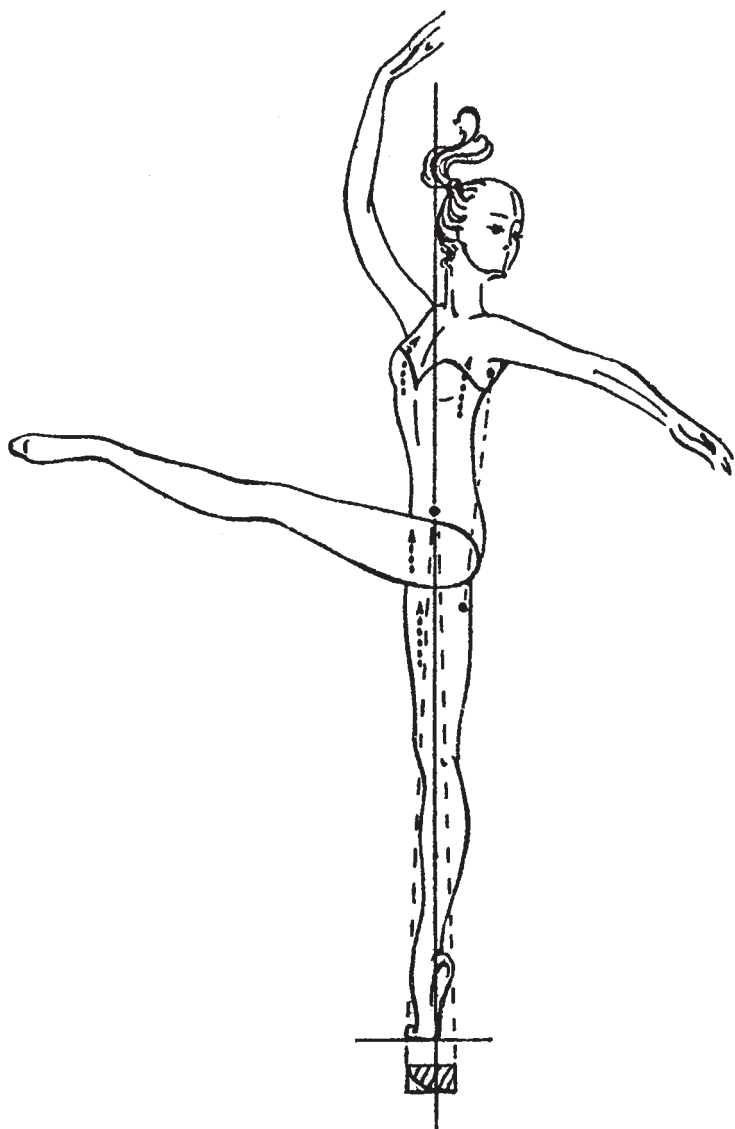


Рис. 10

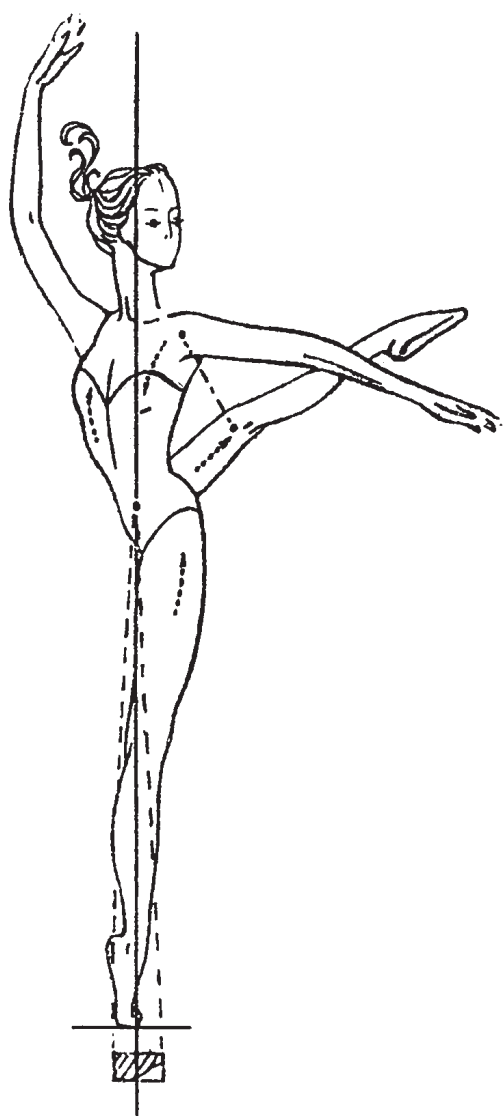


Рис. 11

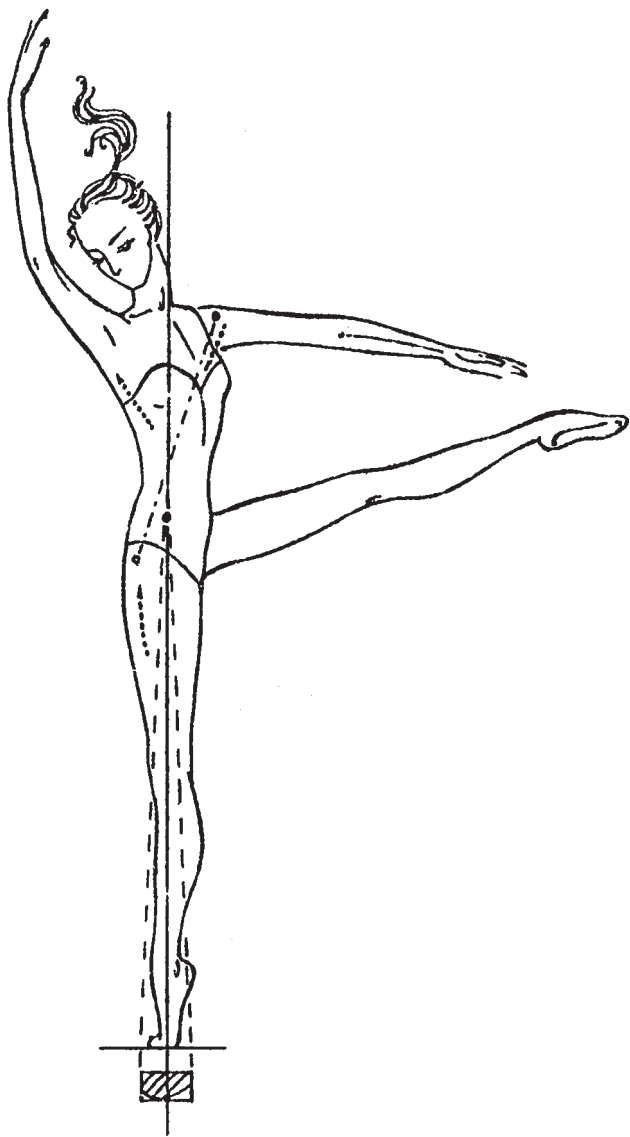


Рис. 12



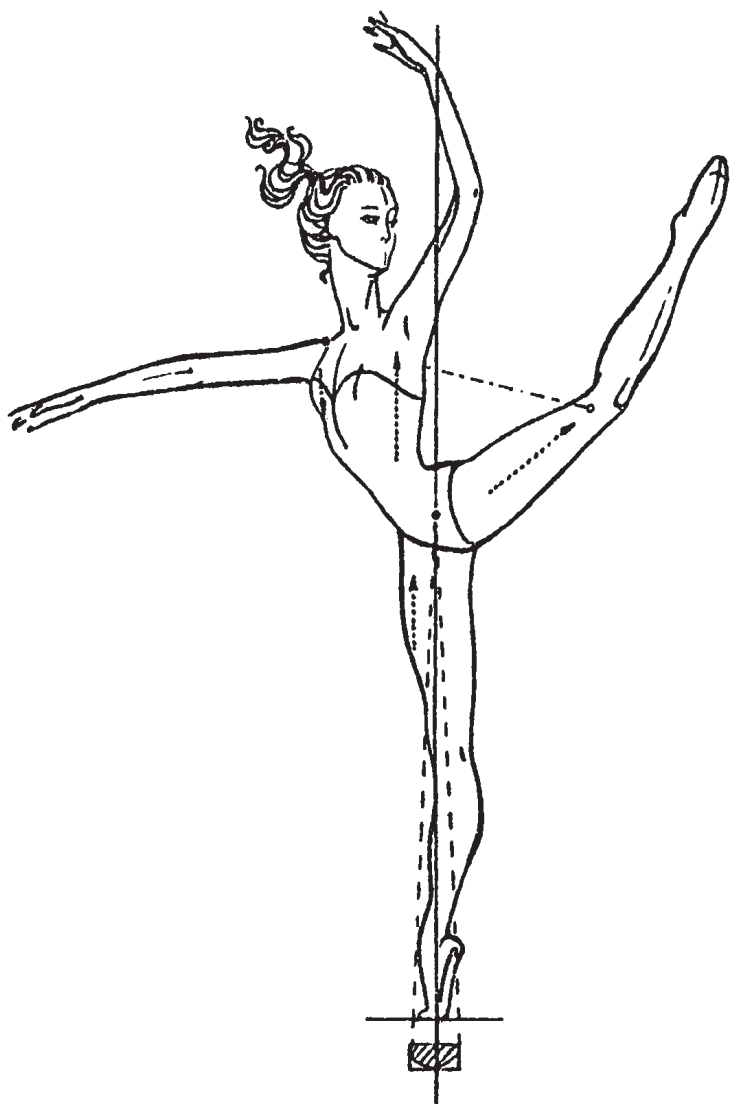


Рис. 13



Рис. 14

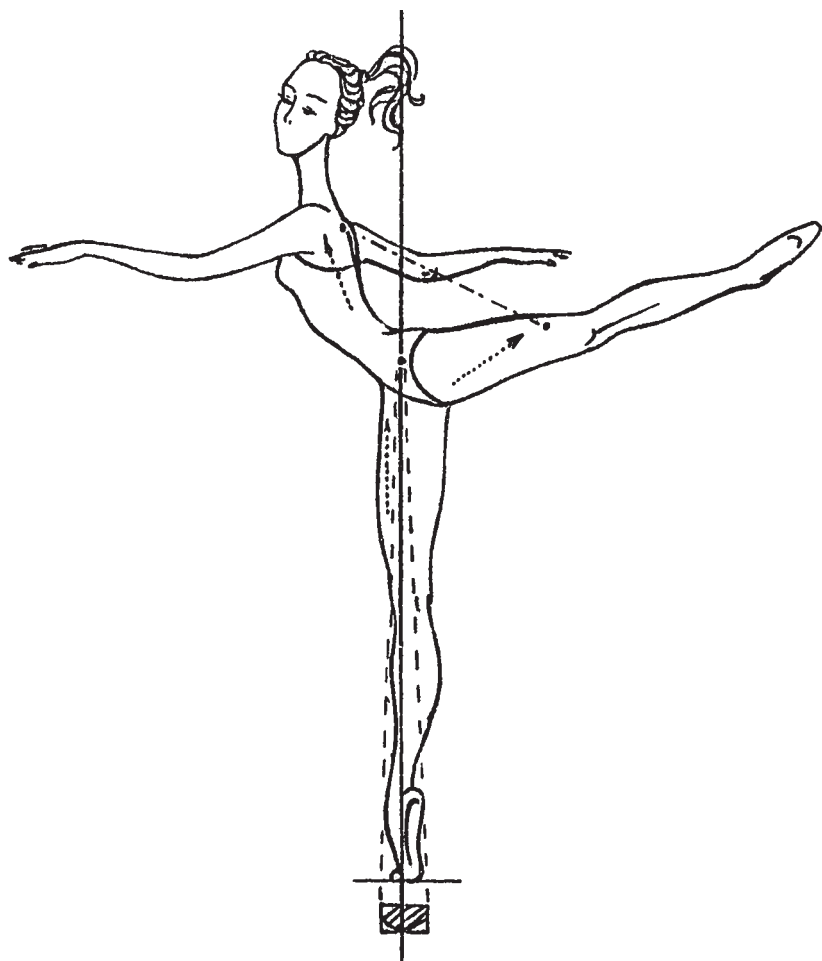


Рис. 15

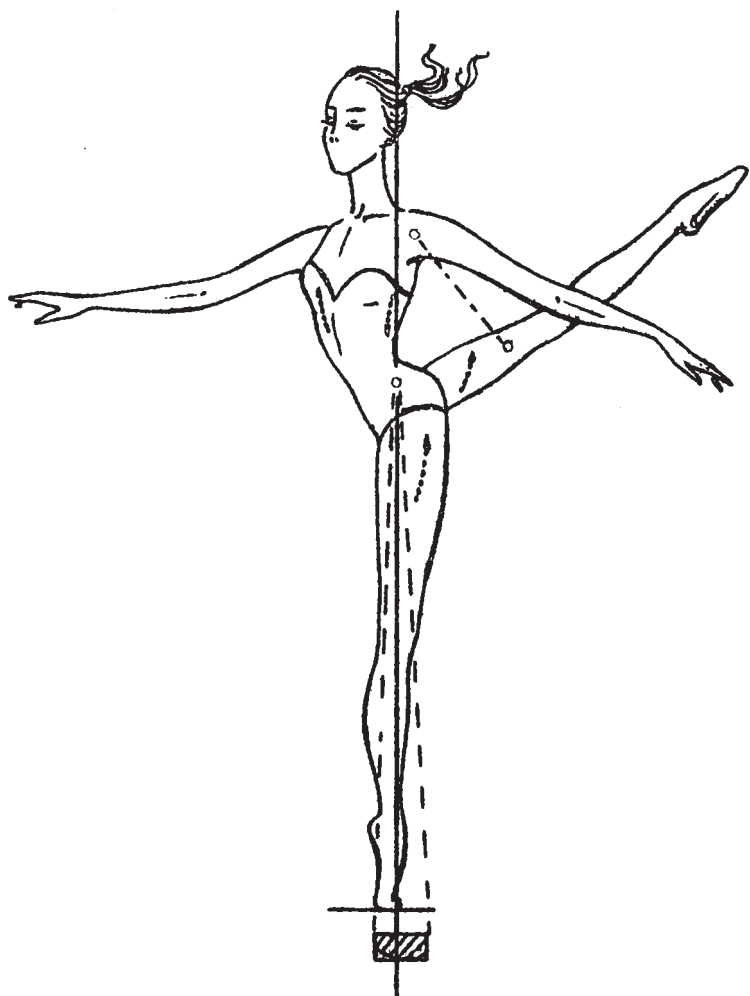


Рис. 16

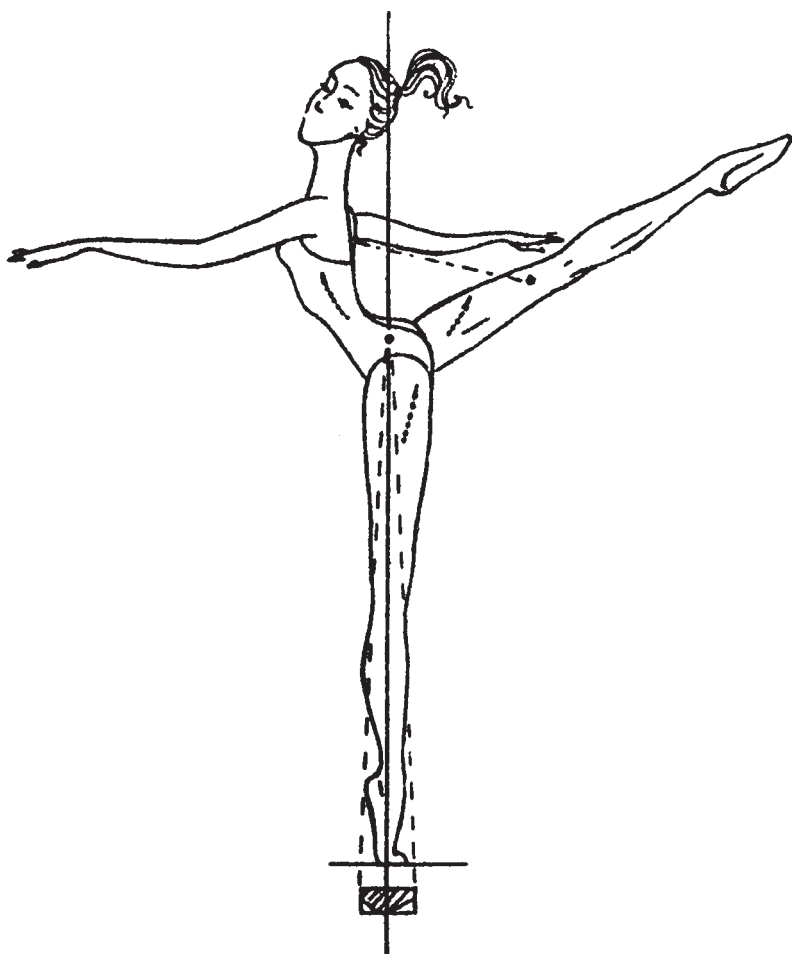


Рис. 17

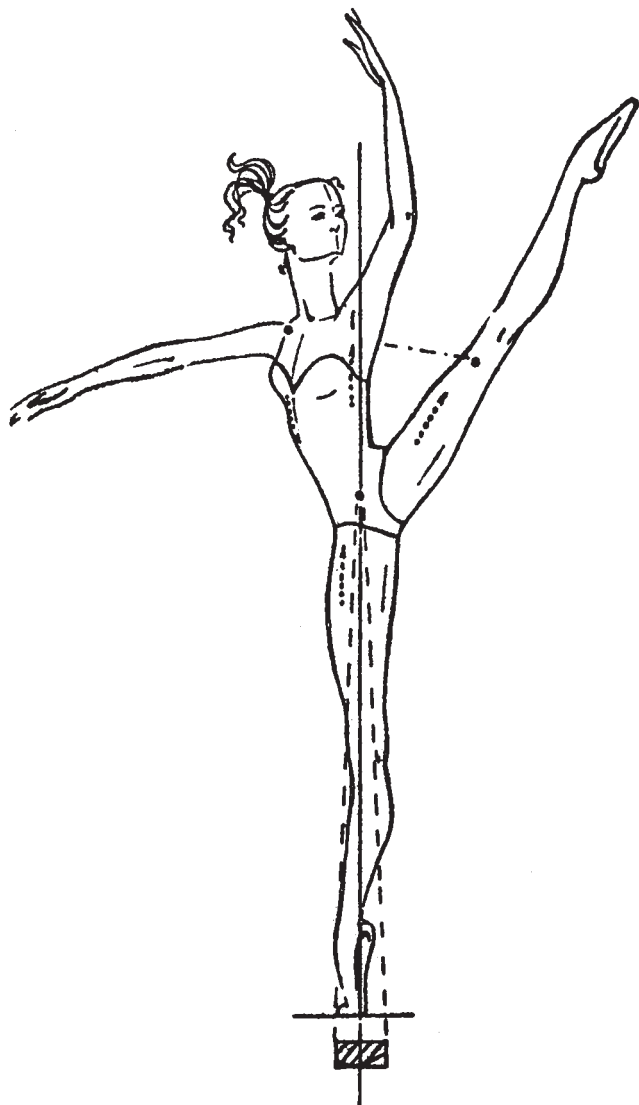


Рис. 18

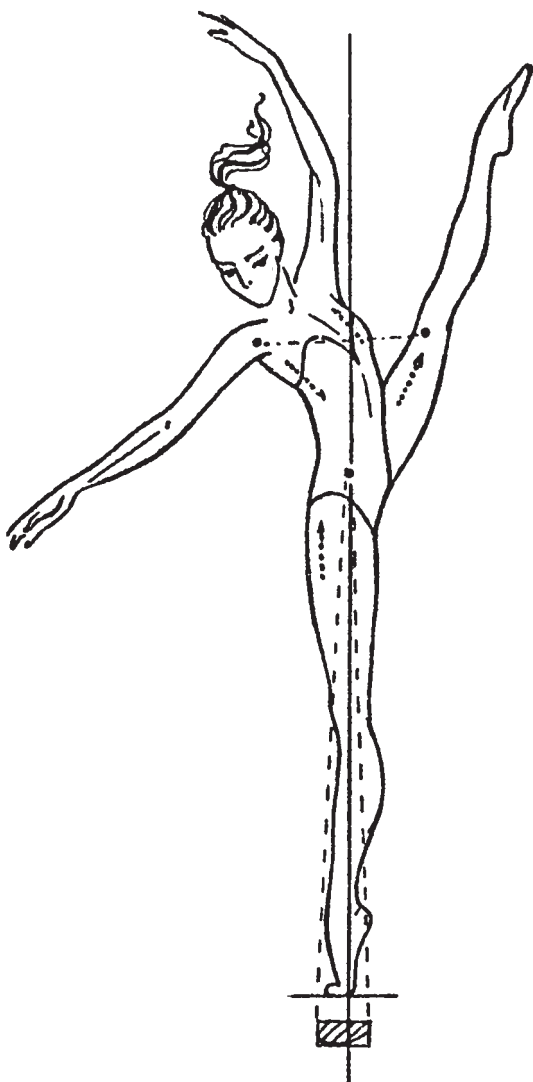


Рис. 19



Рис. 20, а





Рис. 20, б

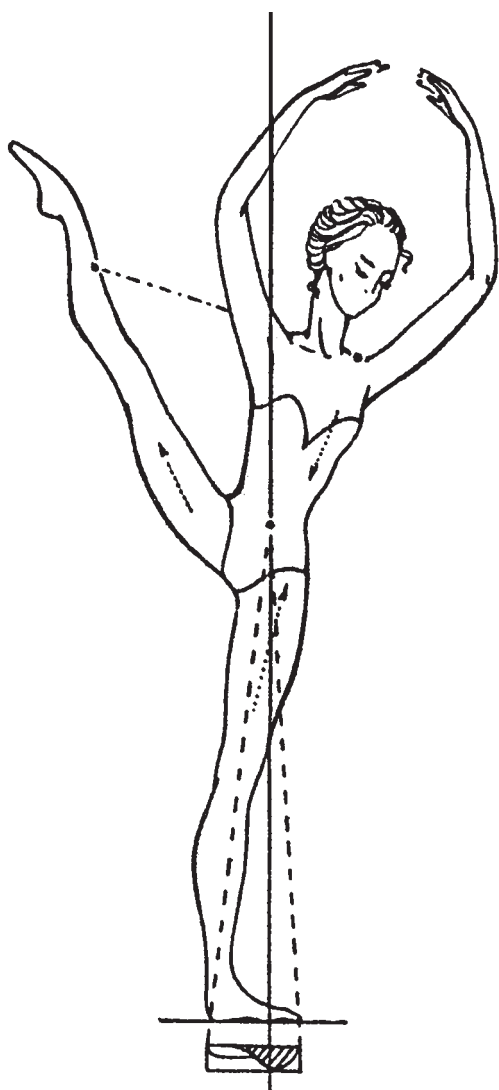


Рис. 20, в

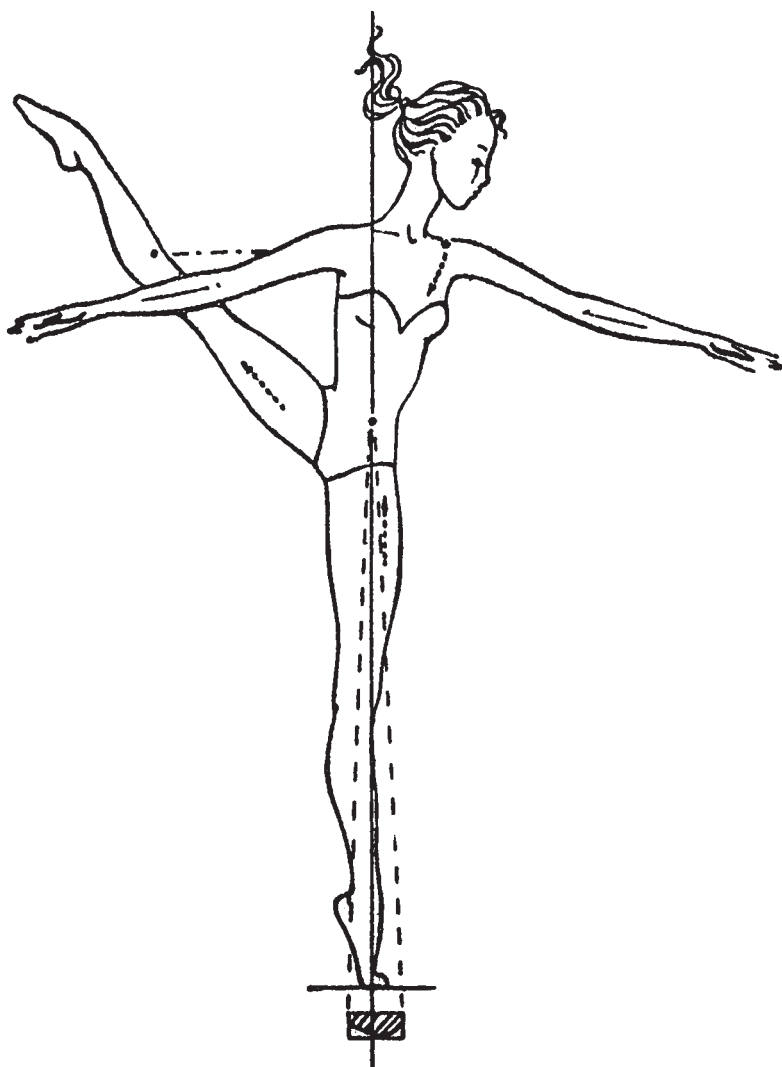


Рис. 20, з

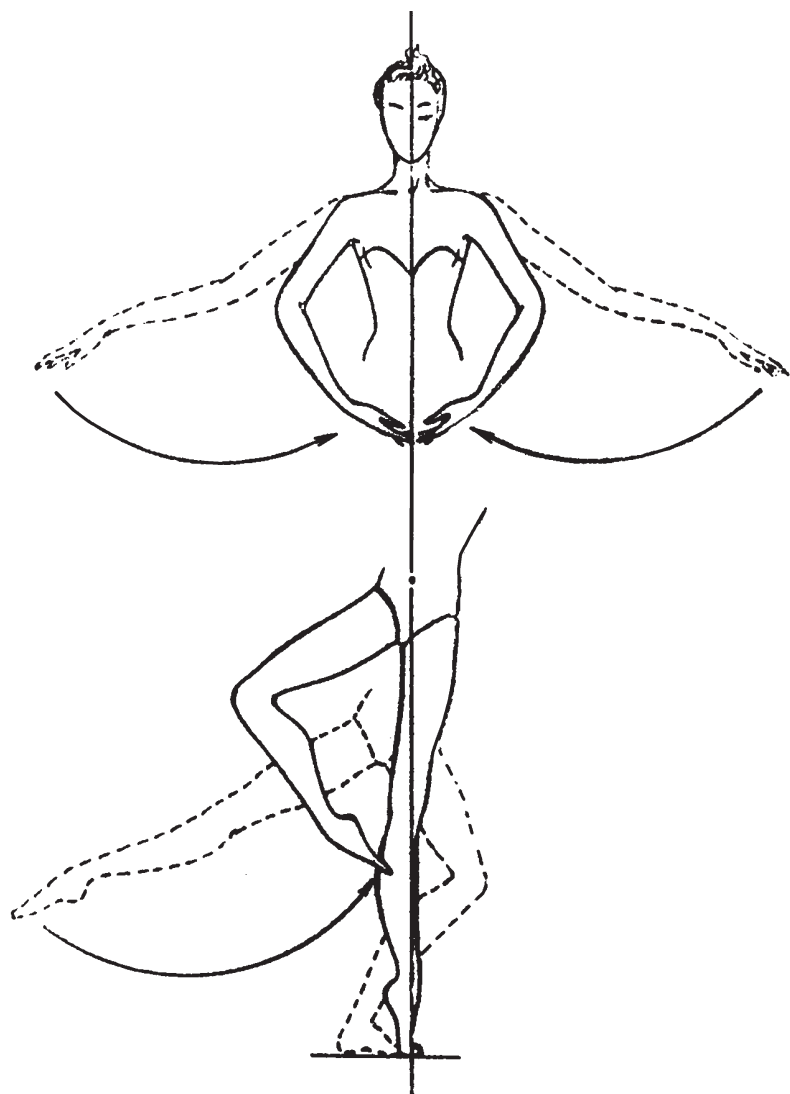


Рис. 21

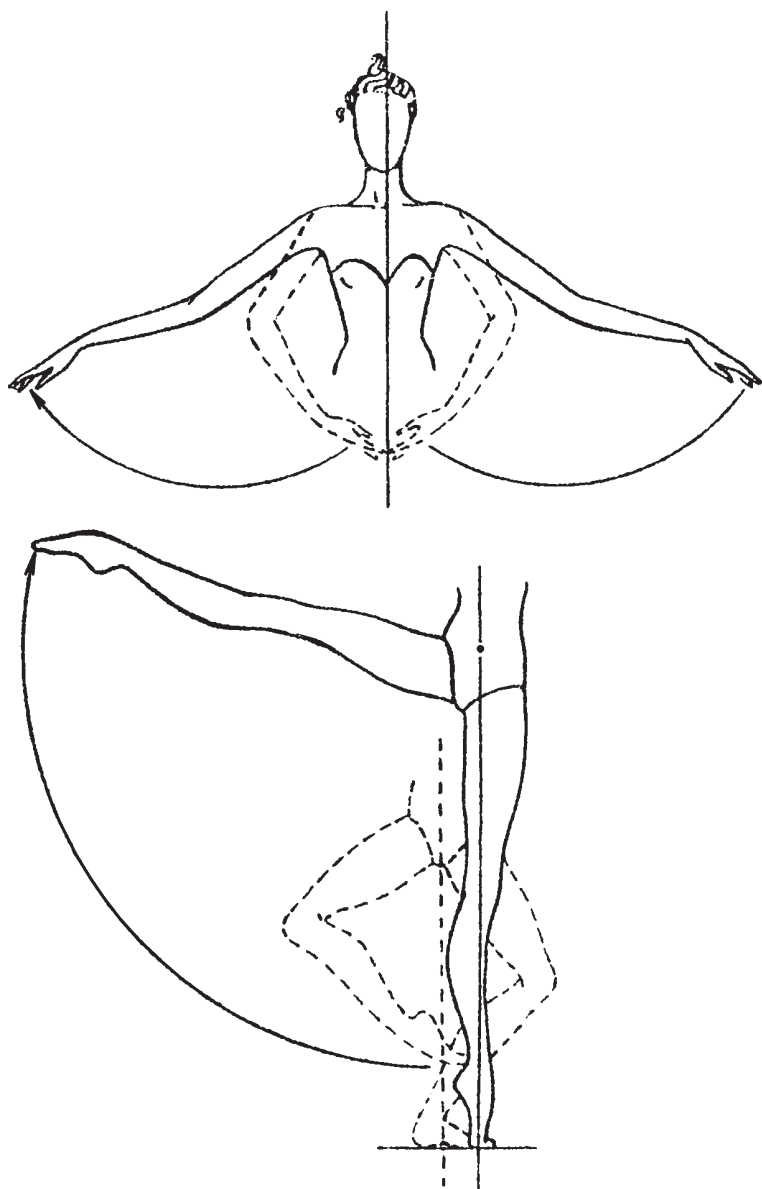


Рис. 22

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА .....	3
-----------------	---

ВВЕДЕНИЕ .....	5
----------------	---

## *Глава I*

ПРИРОДНЫЕ ДАННЫЕ БУДУЩЕГО АРТИСТА БАЛЕТА....	8
--	---

Сценичность.....	9
Пропорциональность телосложения .....	9
Правильная форма ног .....	11
Выворотность .....	12
Плие (plié — приседание) .....	13
Шаг .....	14
Подъем .....	14
Гибкость .....	15
Прыжок .....	16
Способность к вращению.....	16
Музыкальность и ритмичность .....	16
Танцевальность .....	17
Живость восприятия .....	17
Здоровье .....	18
Влюбленность в будущую профессию .....	19

## *Глава II*

УСТОЙЧИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ .....	22
----------------------------------	----

Первая позиция классического танца .....	29
Вторая позиция классического танца .....	29
Третья позиция классического танца .....	30
Четвертая позиция классического танца .....	30
Пятая позиция классического танца .....	31
Общие замечания .....	32

## *Глава III*

ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ УСТОЙЧИВОСТИ НА ПЛИЕ (PLIÉ) В ПЯТИ ПОЗИЦИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА .....	33
---	----

Плие по первой позиции .....	36
Корпус .....	37
Голова и шея .....	38
Руки .....	39
Таз .....	40
Работа бедер при выполнении plié .....	40
Голеностоп.....	40
Стопа .....	41
Плие по II позиции классического танца .....	42
Плие по IV позиции классического танца .....	43
Плие по V позиции классического танца.....	44

## *Глава IV*

### ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ УСТОЙЧИВОСТИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ В ПЯТИ ПОЗИЦИЯХ

КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА .....	46
Вводная часть .....	46
Исполнение relevé по I позиции .....	49
Relevé по II позиции .....	50
Relevé по IV позиции .....	50
Relevé по V позиции .....	51
Общие замечания .....	52

## *Глава V*

### УСТОЙЧИВОСТЬ В ОСНОВНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПОЗАХ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ ..... 54 |

Вводная часть .....	54
Исполнение .....	61
Attitude croisée назад на 50° на полупальцах .....	64
Арабески .....	68
I arabesque .....	69
Поза II арабеска .....	71
Поза III арабеска .....	72
A la seconde .....	72
Общие замечания .....	75

## *Глава VI*

### ПРИЕМЫ УСТОЙЧИВОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ..... 77 |

Вводная часть .....	77
Исполнение .....	82
«Grand rond de jambe en l'air» .....	85
Общие замечания .....	93
1-я фаза — préparation и преднастройка .....	94
2-я фаза непосредственно следует за первой — интенсивное plié .....	96
3-я фаза — вращательный толчок .....	96
Следующая фаза — собственно вращение .....	98

## *Глава VII*

### УСТОЙЧИВОСТЬ В ПРЫЖКАХ ..... 103 |

Вводная часть .....	103
I — Преднастройка .....	112
II — Подход .....	114
III — Толчок .....	115
IV — Полет .....	120
V — Приземление .....	122
VI — Удержание позы .....	127
Исполнение .....	128

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ..... 132 |

### РИСУНКИ ..... 133 |

*Игорь Григорьевич ЕСАУЛОВ*  
**УСТОЙЧИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ  
В ХОРЕОГРАФИИ**

*Учебно-методическое пособие*

Издание третье, стереотипное

*Igor Grigorievich YESAULOV*

**BALANCE AND COORDINATION  
IN CHOREOGRAPHY**

*Methodical textbook*

Third edition, stereotyped

**12 +**

ЛР № 065466 от 21.10.97

Гигиенический сертификат 78.01.10.953.П.1028  
от 14.04.2016 г., выдан ЦГСЭН в СПб

**Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»**  
www.m-planet.ru; planmuz@lanbook.ru  
196105, Санкт-Петербург, пр. Ю. Гагарина, д. 1, лит. А.  
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72.

**Издательство «Лань»**  
lan@lanbook.ru; www.lanbook.com  
196105, Санкт-Петербург, пр. Ю. Гагарина, д. 1, лит. А.  
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72.  
Бесплатный звонок по России: 8-800-700-40-71

**Книги Издательства «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»  
можно приобрести в оптовых книготорговых организациях:**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. ООО «Лань-Трейд»**  
196105, Санкт-Петербург, пр. Ю. Гагарина, д. 1, лит. А,  
тел./факс: (812) 412-54-93,  
тел.: (812) 412-85-78, (812) 412-14-45, 412-85-82, 412-85-91;  
trade@lanbook.ru  
www.lanbook.com  
пункт меню «Где купить»  
раздел «Прайс-листы, каталоги»  
**Москва. ООО «Лань-Пресс»**  
109263, Москва, 7-я ул. Текстильщиков, 6/19,  
тел.: (499) 178-65-85  
lanpress@lanbook.ru

Подписано в печать 05.12.16.  
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. п. л. 8,4. Тираж 100 экз.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных материалов  
в типографии «Т8».