

Методическое
пособие
**«Классический
экзерсис в работе
хореографического коллектива»**

составитель Хомякова Т.В.



*ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И
УЧАСТНИКОВ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ*

РОЛЬ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В РАБОТЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

В каждом виде искусства техника исполнения и художественное исполнение танца имеет большое значение. Эти качества могут быть достигнуты лишь в результате последовательной и систематической подготовительной учебной работы. Чтобы быть красивым и выразительным, движение должно быть правильным, свободным, непринужденным. Овладение танцевальными движениями дается лишь в процессе систематической тренировки, тело ребенка приобретает стройность, становится более крепким и гибким, а движения его – гармоничными и законченными.

В основе учебной танцевальной подготовки участников самодеятельного коллектива лежит система подготовительных упражнений классического танца. Он по праву считается главным в процессе подготовки исполнителей. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства. Эта система является наиболее разработанной, стройной и продуманной. Упражнения классической системы очень последовательны, каждое из них имеет свою определенную задачу. Это не только тренирует тело ребенка, но и обогащают его запасом движений, которые становятся выразительным средством танца. Ошибочно думать, что тренаж классического танца необходим лишь будущим классическим танцовщикам и танцовщицам. Он дает развитие и навыки, крайне нужные для всякого рода сценических танцев. В системе хореообразования он остается основой основ, и на преподавание его приходится обращать очень пристальное внимание.

Какие бы новшества ни приносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появлялись в танце, классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы.

Занимаясь тренажем, ученик разогревает суставно-связочный аппарат, предупреждая этим растяжение и вывихи при разучивании и исполнении сложных танцевальных движений.

Классический экзерсис у станка важен для танцовщиков, прежде всего тем, что вырабатывает правильную постановку и устойчивость корпуса, который при экзерсисе должен держаться на опорной ноге с прямой подтянутой спиной. Как указывает профессор А. Я. Ваганова, «правильно поставленный корпус — основа для всякого па». «Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения». Поэтому задача классического станка — добиться надлежащей постановки корпуса и спины.

Классический экзерсис у станка развивает и укрепляет также весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущения шейного позвонка, косолапости и т.п. Вместе с тем упражнения экзерсиса способствуют развитию силы, выносливости и ловкости, а также собранности внимания, то есть качеств, необходимых для драматического актера.

Помимо содействия физическому воспитанию исполнителя классический станок преследует и задачу чисто танцевального характера. Он должен выработать у учащихся основные технические навыки, необходимые для исполнения различных танцев

Итак, основная задача классического экзерсиса у станка заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

От правильной постановки ног, корпуса, рук, головы во многом зависит развитие технического мастерства танцовщика.

Необходимо чтобы все упражнения у станка исполнялись в полную силу. «Надо, чтобы работающие мышцы до конца напрягались, иначе эффективность упражнений очень понижается, и мышцы не приобретают требуемой крепости». Это правило обязательно и для станкового экзерсиса. Все упражнения классического экзерсиса должны делаться совершенно точно и четко, при полном напряжении работающих мышц и суставов.

Очень важно, вводить в упражнения станкового классического экзерсиса несложные движения рук, корпуса и головы. Такой экзерсис значительно поможет развитию свободы и пластичности рук, которые в танцевальном искусстве служат важнейшим средством внешней выразительности. Подобные комбинированные упражнения будут вырабатывать у учащихся навыки координации движений различных частей тела.

Повседневный опыт показывает, что экзерсис у станка может полностью отвечать всем требованиям классического канона и в то же время оставаться механическим, формальным. Между тем в нем участвуют основные компоненты танцевальной выразительности — руки, корпус и голова. Поэтому в упражнениях классического станка следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальность всего исполнения.

Порядок упражнений у станка необходимо устанавливать по принципу чередований движений, тренирующих различные группы мышц. Урок должен начинаться с полуприседаний и глубоких приседаний, поскольку они постепенно вводят в работу мышцы и суставно-связочный аппарат. Дальше могут даваться упражнения тренирующие различные группы мышц, причем надо чередовать движения на развитие подвижности стопы на вытянутых ногах с движениями на присогнутых ногах; мягкие, плавные с резкими, отрывистыми.

Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть органически связано с выполняемым упражнением, должно соответствовать движению по характеру, стилю и национальной окраске. Движение должно быть точно согласовано с ритмом музыки.

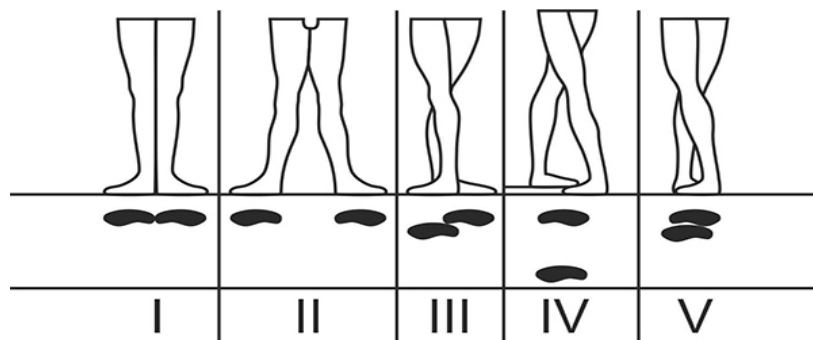
Все это в совокупности приучает учащихся еще у станка выполнять движения не сухо, не механически, а выразительно, танцевально.

ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ ПОЗИЦИИ РУК

Классическая школа балета базируется на основных позициях, служащих опорой и началом для всех остальных балетных па. Из основных позиций образуется множество других танцевальных положений. Балетные позиции выполняются в положении стоя, при этом все мышцы собраны, живот втянут, ягодицы подобраны, осанка прямая. В классическом балете все позиции ног выстраиваются выворотно, *en dehors* (фр. *наружу*), при этом ноги должны быть вывернуты по всей своей длине, начиная с бёдер и заканчивая стопами. Для точного описания всех позиций обратимся к «Основам классического танца» А.Я. Вагановой.

Позиции ног

Эти пять исходных положений ног общеизвестны. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше. Есть *les fausses positions* (обратные позиции), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные положения — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но *les bonnes positions* (выворотные) являются основными для классического танца.



I — обе ступни, повернутые совершенно выворотно, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию; II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни; III — ступни соприкасаются (выворотно) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага; V — ступни соприкасаются (выворотно) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги.

Позиции рук

В своей книге Ваганова описывает три основных позиции рук; все остальные положения, по ее мнению, являются их разновидностью.

Подготовительное положение рук.



Обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прилегала под мышкой. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой палец соприкасается со средним; кисть не сломана в запястье, но продолжает общую округлую линию всей руки от плеча. Если с начала экзерсиса большой палец не примкнут к третьему, то в процессе экзерсиса от переключения внимания на работу ног, корпуса и проч. он постепенно все больше и больше отходит, и кисть приобретает растопыренный вид. Кончик у мизинца и указательного пальца в закругленном виде. Впоследствии разрешается слегка отойти от группировки пальцев, их как бы сама природа заставила, для придания легкости кисти руки, естественным порядком без напряжения отойти, что и дает художественную окраску кисти руки.

Первая позиция.



Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны быть несколько пригнуты, чтобы, открываясь на II позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении. При поднимании на I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части.

Вторая позиция.



Руки отведены в сторону, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мускулов верхней части руки. Отнюдь нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть, которая невольно, вследствие этого напряжения, падает и имеет повисший вид, надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Удерживая руку в таком положении во время урока, мы даем ей наилучшее воспитание для танца. Сначала она имеет вид искусственный, деланный, но результат скажется потом. О руке уже не придется заботиться, локоть никогда не будет провисать, рука будет легка, отзывчива на каждое положение корпуса, будет жива, естественна и максимально выразительна.

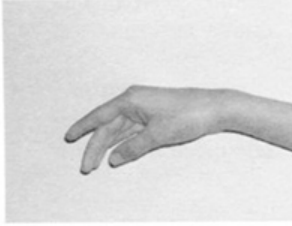
Третья позиция.



Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Опуская руки и заканчивая движение из III позиции через II вниз в подготовительное положение, следует это движение делать совершенно просто: рука сама придет в должное положение, достигнув своей конечной позиции внизу. Нужно тщательно избегать неправильной манеры некоторых педагогов, насаждающих приторную пластику: доведя руку до II позиции, они отводят ее несколько назад и при этом поворачивают кисть ладонью вниз, ломая линию. Движение оказывается разбитым, ненужно усложненным и манерным, рука сама повернется естественно, когда надо.

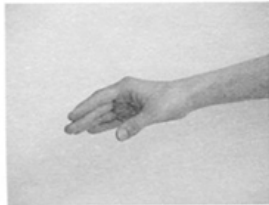
И напоследок детально разберем положение кисти в позициях, и самые распространенные ошибки.

Положение кисти *arrondi*

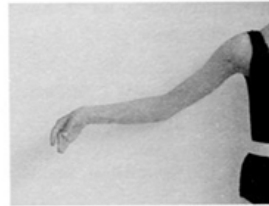


Пальцы кисти чуть присогнуты и округлены. Каждый пальчик слегка удален от другого. Большой палец находится на расстоянии не более 1 см от среднего пальца.

Возможные ошибки



Пальцы «склеились» — между ними нет воздуха, большой палец слишком удален от среднего пальца.



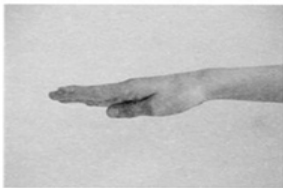
Кисть «сломана» в запястье, локоть «висит».

Положение кисти *allongée*

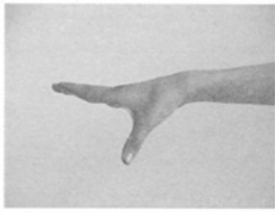


Пальцы кисти чуть вытянуты в длину. Каждый пальчик не соприкасается с другим. Средний палец немного ниже чем другие и ближе всего к большому пальцу.

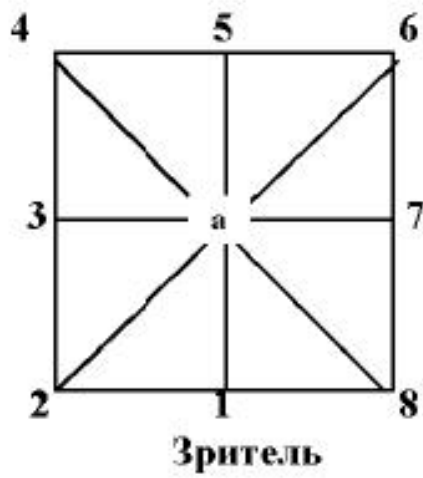
Возможные ошибки



Пальцы «склеились» — между ними нет воздуха.



Большой палец сильно удален от среднего пальца.



Размещение точек на плане класса или сценической площадки (нумерация Вагановой).

Последовательность экзерсиса у станка

Последовательность экзерсиса у станка неслучайна и складывалась на протяжении многих лет.

releve (релеве, от франц. relever — подниматься) — поднимание на полупальцы. При поднимании на полупальцы упор идет на большой палец, пятки не разъезжаются. в V позиции ноги затягиваются, должны стать как одна. Для этого впереди стоящая нога подтягивается к сзади стоящей.

plie (плие, или приседание, от франц. plier — сгибать) выполняется по всем позициям. Неглубокое (demi-plie, деми — плие, от франц. demi — половина) и глубокое (grand-plie, гран — плие, от франц. grand — большой) plie выполняются в медленном темпе, мышцы и связки ног растягиваются и разогреваются. Так же способствует развитию эластичности мышц и связок, выворотности, развивает устойчивость и прыжок. Корпус и голова остаются неподвижными. Колени смотрят туда же, куда и пальцы ног. Приседаем точно вниз, на пятки. В глубоком приседании пятки отрываются во всех позициях, кроме II.

battements tendus (батман тандю, франц. battement — биение, удар, tendu — натянутый) – скольжение вытянутой ноги по полу в направлении вперед, в сторону и назад. Вперед нога выдвигается пяткой, назад – пальцами ног. При выведении нога фиксируется на кончике пальцев. При исполнении движения вперед и в сторону пятка поднимается вверх и подается вперед. При исполнении назад пятка стремиться в пол. При четном исполнении в сторону по V позиции первый раз работающая нога закрывается туда же откуда открылась. Голова при исполнении вперед и назад повернута в центр зала, при исполнении в сторону – вперед (en face). Развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет ахиллово сухожилие и связки голеностопа. Движение может сочетаться с:

passé per terre (пасе пар тер) – переводом ноги из положения «вперед» в положение «назад» и обратно через I позицию

degage (дегаже) - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах. Важно сохранять выворотное положение ног.

battements tendus jetes (батман тандю жете, франц. jete — брошенный) – небольшой четкий фиксированный бросок вытянутой ноги. Голова работает так же как и в battement tendu. Последние отрываются от пола и первые его касаются пальцы работающей ноги. Вырабатывает силу ног. Может сочетаться с

pique (пике) - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту/

passé (пасе) – перевод ноги через положение «у колена»

rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер, франц. rond — круг, jambe — нога, par terre — по полу) - круговое движение ноги по полу, развивающее выворотность и

подвижность тазобедренного сустава. На более высокой ступени обучения это движение сочетается с *grand rond de jambe jete* (гран рон де жамб жете) — большим (на 90°) круговым броском ноги. Перевод ноги осуществляется строго по первой позиции. Голова *en face*.

en dehor – наружу, от себя

en dedan – вовнутрь, к себе

battements fondus (батман фондю, франц. *fondu* — тающий) – тающее движение. Ноги должны одновременно сгибаться и разгибаться. Важно опускаться в полноценное *demi plié*. Колено развернуто в сторону. Вперед нога выводится низом ноги, в сторону и назад – раскрытие начинается от колена. Работа головы см. *battement tendu*.

sur le cou-de-pied (сюр ле кудепье) условное вперед — положение ноги на щиколотке другой ноги, причем ступня с вытянутым подъемом касается косточки опорной ноги. Пятка отведена вперед.



sur le cou-de-pied (сюр ле кудепье) сзади - подъем и пальцы в том же положении, но пятка примкнута к щиколотке сзади.



При постановке ноги *sur le cou-de-pied* с первых же шагов надо следить, чтобы нога не принимала скрюченного положения, а соблюдалось бы вышеописанное правило.

battements frappes (батман фραπε, от франц. *frapper* — ударять), быстрые и короткие удары работающей ноги, сгибающейся в колене о щиколотку опорной. Сочетание плавных, мягких движений сдвигениями резкими и отрывистыми тренирует

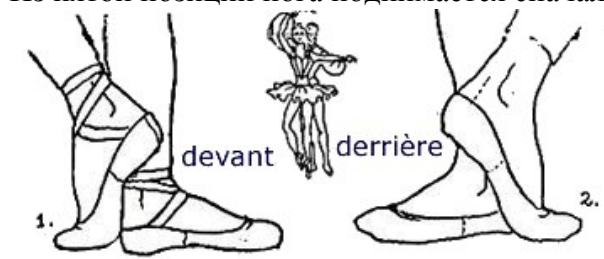
мышцы и сухожилия особым образом, приучая их к быстрой смене характера движения. Работа головы см. *battement tendu*.

Обхватное положение sur le cou-de-pied - это полуобхват сводом стопы рабочей ноги щиколотки опорной ноги. При этом пятка рабочей ноги находится спереди, а пальцы стопы отведены назад



ПОДЪЁМ СТОПЫ ИЗ ПОЗИЦИЙ

Из пятой позиции нога поднимается сначала на высокое релеве



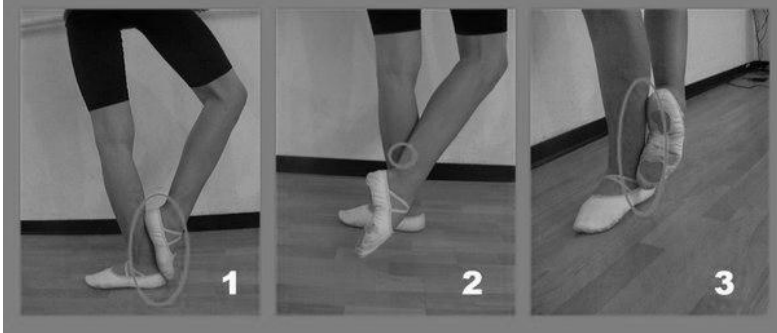
ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ

При выполнении *sur le cou-de-pied* спереди, стопа, не сокращая свод и не натягивая пальцев удобно располагается на опорной ноге. В этом положении, как правило, вся рабочая нога находится в нерабочем состоянии.

При выполнении *sur le cou-de-pied* сзади, касание происходит икроножной мышцей рабочей ноги об икроножную мышцу опорной ноги. Как правило, эта ошибка встречается при недостаточной подтянутости в тазобедренном суставе со стороны рабочей ноги и плохой работе бедра.

При выполнении *sur le cou-de-pied* сзади, стопа рабочей ноги соприкасается с опорной ногой всей поверхностью боковой её части. В этом случае не совсем правильно работает голеностопный сустав, который должен управлять стопой таким образом, чтобы пальцы стопы рабочей ноги были оттянуты назад.

Возможные ошибки в *Sur le cou-de-pied*



Adagio, или battements developpes (батман девелоппе, франц. *developper* — разворачивать, развертывать). Движение, исполняемое в медленном темпе, представляет собой плавное вытягивание ноги. Кроме того, в комбинации *adagio* у станка могут входить:

battements releves lents (батман релеве лян, франц. *lent* — медленный) — медленные поднимания прямой ноги;

battements soutenus (батман сутеню, франц. *soutenu* — сдержанный) — вытягивания работающей ноги с одновременным приседанием на опорной; и некоторые другие. Эти движения комбинируются различным образом, кроме того, в *adagio* входят движения рук, наклоны и перегибания корпуса. Важно следить за правильным положением тазобедренного сустава для того, чтобы не происходило перекоса всего корпуса, и нога оставалась в выворотном положении. Все эти движения тренируют силу мышц ноги (особенно бедра) и развивают танцевальный шаг, вырабатывают устойчивость, координацию и гармонию движений. Работа головы см. *battement tendu*.

grand battements jetes (гран батман жете), или большие батманы, представляющие собой броски вытянутой ноги на 90° и выше. Упражнение активно развивает шаг. Вверх нога должна лететь, а вниз сдержанно опускаться, приходя сначала на пальцы ног и только после этого закрываясь в позицию.

Корпус при выполнении всех упражнений остается прямым и подтянутым, кроме тех случаев, когда его перегиба требует упражнение. Свободная рука открыта, как правило, на II Голова участвует в движениях различными наклонами и поворотами.

Каждое упражнение должно выполняться сознательно, точно и четко, под волевым контролем и с максимальной отдачей, то есть при полном контроле работы мышц и суставов и с полной амплитудой, а также в соответствии с музыкальным аккомпанементом. Только в этом случае будет достигнута цель экзерсиса. Это, разумеется, относится ко всем частям урока.

В завершение экзерсиса на середине зала исполняются вращения и *allegro* (прыжки).

tours chaînés (тур шене) – цепочка поворотов; это серия быстрых полуповоротов на полупальцах (пальцах) с продвижением по диагонали или по кругу (*en manège*), каждый поворот на 180° выполняется при помощи переступания с одной ноги на другую.

temps levé sauté (тан лие сотэ) — прыжок на двух ногах по какой-либо позиции.

changement de pied (шанжман де пье) - смена ноги - перемена стоп в V позиции каким-либо образом. Обычно под этим термином подразумевают *changement de pied sauté* — прыжок с двух ног на две, на месте или с продвижением в каком-либо направлении (*changement de pied de volée*), при котором в воздухе ноги меняются местами в V позиции. Может исполняться как на большом прыжке, максимально долго фиксируя в воздухе V позицию перед её переменной (*grand changement de pied*), так и на минимальном взлёте, так, что вытянутые пальцы ног едва отрываются от пола (*petit changement de pied*). Движение может исполняться *en tournant* — с воздушным поворотом на любую часть круга, вплоть до целого поворота на 360°.

port de bras – движение рук, корпуса и головы.

Список литературы

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А. Александрова, Е. А Малашевская. - СПб.: Планета музыки, 2014.
2. Базарова, Н.П. Классический танец: Учебное пособие / Н.П. Базарова. - СПб.: Планета Музыка, 2009.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. – СПб.: Лань, 2000.
4. Новицкая Г. Урок танца. Пособие для хореографов и концертмейстеров. – СПб.: Композитор, 2003.