

*В.А. Соболев, Е.В. Панова*

***КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ:  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

*Методическое пособие*

Тюмень 2019

В методическом пособии рассматриваются основные теоретические и методические аспекты преподавательской деятельности в рамках предмета «Классический танец», излагаются важные компоненты организации и методики проведения урока классического танца, такие как музыкальное оформление урока, культура речи педагога, даются методические рекомендации, анализируются принципы, формы и методы обучения, традиционные и инновационные педагогические технологии в хореографическом образовании.

Данное пособие адресовано педагогам-хореографам, методистам и руководителям, работающим с детскими и молодежными коллективами в системе дополнительного образования.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Часть 1. Теоретические основы преподавания классического танца</b> .....	5
1.1. Эстетические особенности классического танца.....	5
1.2. Педагогическая система А.Я. Вагановой.....	7
1.3. Принципы, методы и формы обучения.....	10
1.4. Принцип гуманности в деятельности педагога-хореографа.....	12
1.5. Этика поведения педагога-хореографа.....	14
1.6. Традиционные и инновационные педагогические технологии в хореографическом образовании.....	15
<b>Часть 2. Организация и методика проведения урока классического танца</b> .....	27
2.1. Структура урока классического танца.....	27
2.1.1. Экзерсис у станка.....	28
2.1.2. Экзерсис на середине.....	29
2.1.3. Прыжки .....	34
2.1.4. Вращения.....	35
2.2. Значение элементов экзерсиса классического танца в развитии физических данных танцовщиков.....	40
2.3. Рекомендации по составлению упражнений и комбинаций.....	42
2.4. Музыкальное оформление уроков классического танца.....	44
2.5. Профилактика травматизма на уроках классического танца.....	46
2.6. Классический танец в танцевальном спорте: специфика преподавания.....	48
<b>Часть 3. Профессиональная лексика педагога-хореографа</b> .....	54
3.1. Профессиональная речь как элемент педагогического мастерства.....	54
3.2. Методические рекомендации к изучению французских терминов классического танца.....	56
3.3. Словарь основных понятий.....	62
<b>Библиографический список</b> .....	64

## **Введение**

Цель методического пособия – познакомить с особенностями организации и методики проведения урока классического танца, принципами, формами и методами обучения, традиционными и инновационными педагогическими технологиями в хореографическом образовании, музыкальным оформлением урока, принципами составления урока и учебных комбинаций.

Структура пособия определяется авторами на основе многолетнего опыта преподавания классического танца в Тюменском государственном институте искусств и культуры, а также в учреждениях дополнительного образования. Пособие состоит из трех частей: Часть 1. Теоретические основы преподавания классического танца; Часть 2. Организация и методика проведения урока классического танца; Часть 3. Профессиональная лексика педагога-хореографа. Работа дополнена методическими рекомендациями, которыми можно руководствоваться применительно к отдельно взятому уроку, а также к процессу преподавания классического танца в целом.

## **Часть 1. Теоретические основы преподавания классического танца**

### **1.1. Эстетические особенности классического танца**

Термин «классический танец» появился в России во второй половине XIX века; «классика» (лат.) – образцовый, идеальный, совершенный. Постепенно этот термин вошел в обиход, вытеснив бытовавшие ранее определения – «серьезный», «благородный», «академический». Известный теоретик балета Л.Д. Блок в книге «Классический танец: история и современность» пишет: «Классический танец – система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В классический танец эти движения входят не в эмпирически данной форме, а в абстрагированном до формулы виде» [2, с.25].

В правилах школы классического танца сконцентрирован огромный, многовековой опыт исполнителей и педагогов: как эмпирический, наглядно передающийся и по сей день из поколения в поколение, так и теоретический, зафиксированный в учебниках. И как показывают современные исследования, он вполне согласуется с биомеханическим анализом элементов классического танца.

Основные эстетические принципы классического танца:

1. Апломб (равновесие) – как основной закон классического танца, переход из одного устойчивого положения в другое, из одной позы – в другую. Правильное расположение общего центра тяжести.
2. Строгое соблюдение в рисунке движений вертикальных и горизонтальных линий, сохранение симметрии частей тела, так называемая «живая геометрия танца» (Л.Д. Блок).
3. Выворотность, гибкость, наличие прыжка, сценическая внешность, красивые пропорции и линии тела – анатомические основы классического танца.
4. Танец на пуантах.
5. Элегантный аристократический стиль танца.

Правила классического танца помимо эстетической стороны включают в себе огромную пользу для человеческого организма. Например, *port de bras* - не только красивое движение, но и упражнение, вырабатывающее хорошую осанку. Неестественные с обыденной точки зрения положения классического танца оказываются самыми удобными для исполнения сложнейших технических элементов. Так, V позиция наиболее удобна как исходное положение для выполнения труднейших *developpes*, для сохранения апломба на полупальцах и пальцах, а также для исполнения всех заносок.

Тоже можно сказать о позициях рук. Принятые в классическом танце чуть согнутые локти – не только отзвук благородного стиля XVII – XVIII века, эпохи менуэтов и гавотов, но и условный сигнал для «осаживания» лопаток. III позиция рук не только уравнивает тело танцовщика, но образует как бы воздушный «купол» над его головой, удлиняющий фигуру, сообщая ей сходство с устремленным вверх собором.

Втянутый живот, как и «схваченный» низ позвоночника, создают элегантный аристократический стиль танца, необходимый для воплощения сказочно-прекрасных персонажей классических балетов. И в то же время эти мышечные усилия позволяют направить все напряжение к точке «золотого сечения», центру, из которого «вырастают» все движения.

Можно говорить и о целесообразности уровня работающей ноги (носком в пол, на 25°, 45°, 90°) для исполнения различных по характеру движений. В этом случае мы также видим примеры «живой геометрии»; выполняя экзерсисы, исполнитель постоянно «рисует» ногами, руками, корпусом различные геометрические фигуры: дугу, прямую, круг, а также *arabesque*, *attitude* и т. д. Геометричность классического танца во многом обусловлена самим пространством балетной сцены или зала, где танец строится по диагонали, по прямой, по кругу.

Неудивительно, что классический танец часто называют движущейся графикой или живописью. Но его также можно назвать ожившей

скульптурой, ибо в основе и хореографии, и скульптуры лежит принцип устойчивости.

Классический танец имеет ряд существенных признаков, которые отличают его от других видов танцевального искусства:

- это всегда сценический танец;
- движения этого танца условны; пуанты, выворотность, большая амплитуда движений – весь арсенал классического танца служит тому, чтобы как можно дальше уйти от бытовой пластики;
- содержание в нем передается обобщенно, символически.

## **1.2. Педагогическая система А.Я. Вагановой**

Агриппина Яковлевна Ваганова (1879 – 1951) – выдающийся отечественный педагог хореографии и балетмейстер. Постепенно сформировала свои художественные и педагогические принципы, которые легли в основу педагогической системы и педагогического метода, суть которого: осмысленность хореографических приемов и техники, а не формальное изучение и исполнение отдельных движений.

Основные положения ее системы: эмоциональная выразительность, строгость формы, волевая манера исполнения; умение находить опору в корпусе, брать запас силы руками для туров и прыжков; строгая продуманность учебного процесса, направленная на выработку виртуозной техники. Ваганова внесла в школу танца точную координацию всех частей тела. Она не признавала тренировочных упражнений только для ног. На ее уроках тренировка корпуса и рук имела главное значение. Огромное значение Ваганова придавала широте и размаху танцевальных движений.

Итогом системы Вагановой является требование «танцевать всем телом», добиваясь гармонии движений, расширяя диапазон выразительности.

*Педагогические принципы:*

1. Строгая продуманность учебного процесса, значительная усложненность экзерсиса, направленная на выработку виртуозной техники;

стремление научить танцовщика сознательному подходу к каждому движению.

2. Понимание правильной координации движений.

3. Важнейшей предпосылкой свободного владения телом в танце Ваганова считала крепкую постановку корпуса (выработка апломба – фундамента для туров и сложных прыжков).

4. Решительно отвергала излишнюю декоративность позирования. Добивалась эмоциональной выразительности, волевой и энергичной манеры исполнения.

5. Требовала, чтобы движения начинались «из корпуса» .

6. Большое внимание уделяла правильной постановке рук. Руки должны не только завершать художественный облик танцовщика, быть выразительными, легкими, «певучими», но и активно помогать в больших прыжках и турах. Ее ученики имели «стальной» апломб, находили опору в корпусе, брали запас силы (форс) для туров и прыжков руками.

*Метод* ее включает в себя ряд непреложных педагогических положений о дисциплине урока. Без них немислимо постичь основы ее требований. Она любила повторять, что любое замечание, относящееся к одной ученице ни в коем случае не должно быть пропущено другими. Метод Вагановой подразумевает не только безукоризненное разучивание движений, но и общий строй занятий, внутренний ритм не позволяющий ослабевать вниманию. Дисциплина и танец нераздельны. Все замечания произносились очень тихо. Комбинация больше двух раз не показывалась.

Будучи противницей механического усвоения па, Ваганова предлагала их в многообразных, всегда заранее продуманных ею сочетаниях – *импровизации педагога* на уроке она не признавала. Такой урок держал учениц в состоянии сосредоточенного, напряженного внимания, повышал их активность, приносил наибольшую пользу. Развивая творческую инициативу учащихся, Ваганова нередко поручала им придумать не большие *adagio* или *allegro* на пройденном материале.

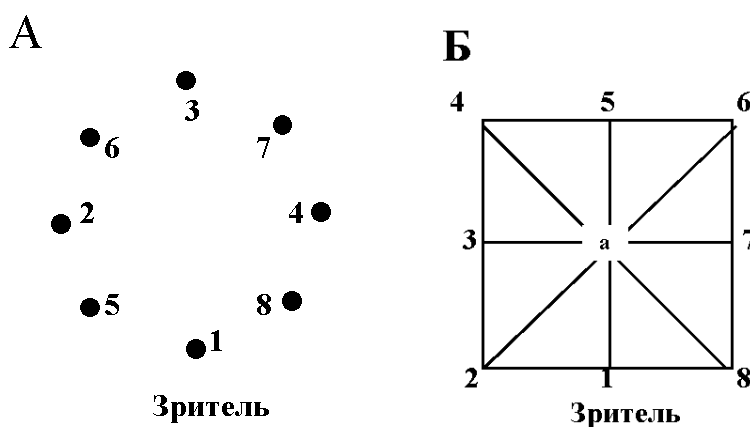


Метод А.Я. Вагановой оказал огромное воздействие и на развитие мужского танца. Танцовщики, которые у нее никогда не учились, приобретали чисто вагановский «стальной» апломб, умение находить опору в корпусе, брать форс (запас силы) руками для туров и прыжков.

А.Я. Ваганова не рассматривала свою педагогическую систему как неизменную. Напротив, она призывала своих учениц, будущих педагогов, творчески осмыслять ее, всегда учитывая состояние и требования балетного театра, обогащать методы преподавания личным опытом, опытом мастеров-педагогов классического танца, осваивать методики, известные в мировой практике.

В 1934г. А.Я. Ваганова выпустила книгу «Основы классического танца». В книге движения сгруппированы по основным видам: основные понятия, battements, ronds de jambes, руки, позы классического танца, связующие и вспомогательные движения, прыжки, заноски, танец на пальцах, tours, другие виды поворотов. Ваганова упорядочила последовательность исполнения движений и упражнений у палки: plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, rond de jambe en l'air, petit battement, battement developpe, grand battement jete.

Для обозначения степени поворота корпуса А.Я. Ваганова взяла способ обозначения из «Азбуки движений человеческого тела» В.И. Степанова, но дала его схеме более общее толкование.



А – план класса В.И.Степанова, Б – план класса А.Я.Вагановой

Появилось много последователей Вагановой, которые совершенствовали методику преподавания танца. Созданы учебники и пособия, которые развивают систему Вагановой.

Выдающиеся ученицы А.Я. Вагановой – Галина Уланова, Марина Семенова, Наталья Дудинская, Алла Осипенко, Ирина Колпакова.

### **1.3. Принципы, методы и формы обучения**

Процесс обучения в хореографическом коллективе – это совокупность целенаправленных действий педагога и учащегося для получения системы знаний, умений, навыков и развития творческих способностей средствами хореографического искусства.

Учебно-воспитательный процесс в коллективе строится согласно *дидактическим принципам*:

- системности обучения;
- последовательности обучения («от простого к сложному»);
- наглядности обучения;
- осознанности обучения;
- доступности обучения;
- научности обучения;
- непрерывности (преемственности) обучения;
- гуманности.

Такая организация учебного процесса дает возможность участникам коллектива не только овладеть основами хореографии, но и углубить знания в этой области, сделав их всесторонними, связав танец с широким кругом явлений искусства и жизни.

Учебный процесс в коллективе имеет свои специфические черты, отличающие его от профессионального хореографического образования:

- значительно меньший объем изучаемого материала по различным видам танца;

- зависимость требований от способностей и физических данных детей, где главное – увидеть и развить способности ребенка;

- более дифференцированный подход к различным группам обучающихся, требующий гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей каждого ребенка, группы в целом.

Ведущими *методами обучения* детей танцевальному искусству являются:

- наглядный показ формируемых навыков (невербальный);
- объяснение методики исполнения движения (вербальный);
- тренировочные, танцевальные упражнения;
- танцевальная игра;
- развивающие этюды;
- танцевальные композиции.

*Формами обучения* являются:

- индивидуальные занятия с солистами, с неуспевающими;
- индивидуально-групповые занятия: это отдельное обучение мальчиков и девочек или одной группы;
- коллективные репетиции 2-х или 3-х групп;
- сводные репетиции всего коллектива;
- концертная деятельность танцевального коллектива

Формы контроля за уровнем подготовки воспитанников: открытые уроки, отчетные выступления, концертная деятельность коллектива, его участие в смотрах, конкурсах, фестивалях и праздниках танцах различного уровня. Концертная деятельность – это показатель стабильности коллектива, общей культуры его исполнителей, грамотности и профессионализма руководителя.

#### **1.4. Принцип гуманности в деятельности педагога-хореографа**

Танец – это универсальное средство гармоничного физического и духовного воспитания человека. Воспитание тесно связано с процессом обучения и образования; это две стороны единой гуманной педагогической деятельности по формированию личности.

Обучение хореографии требует от учащегося строгого соблюдения правил и системы профессиональных ограничений, а именно:

- жесткие требования к физической форме танцовщика (вес, исправление дефектов осанки и др.);
- преодоление болевых ощущений, связанных с развитием физических данных танцовщика (гибкость, шаг, стопа, прыжок);
- профессиональная деформация костно-мышечного аппарата;
- неукоснительное соблюдение дисциплины;
- строгое подчинение требованиям педагога;
- плотный график занятий, репетиций и тренировок;
- многолетняя тренировка, не рассчитана на мгновенный результат;
- большая физическая нагрузка и др.

Возникает вопрос: возможно ли применение методов гуманной педагогики в преподавании хореографии или хореографическая деятельность исключает использование таких методов? Несмотря на жесткую систему ограничений и требований к воспитанникам, в хореографической деятельности заложены большие возможности, для реализации на практике методов гуманной педагогики. В чем же проявляются гуманность педагога-хореографа? Это:

- соблюдение и защита прав воспитанников;
- авторитарно-демократический стиль общения педагога и учащихся;
- воспитание и обучение свободой, любовью, поддержкой, через доверие, понимание, уважение друг к другу;
- формирование уважительного отношения к профессии, к педагогам и ко всем участникам коллектива;

- при составлении расписания занятий и репетиций необходимо учитывать возрастные особенности, физическое состояние и способности, и другие характеристики личности учащегося;

- не устраивать эксперименты над учениками ради реализации, так называемых, «педагогических амбиций»;

- специфика занятий танцем требует неукоснительного соблюдения методических и организационных требований к учебному процессу. Нарушение требований и правил создает реальную угрозу здоровью танцовщиков, (соблюдение температурного режима в зале, режим труда и отдыха, профилактика травматизма и др.).

Определим факторы, препятствующие реализации методов гуманной педагогики в хореографии:

- грубый, жесткий, неуважительный стиль общения педагога с учащимися, отсутствие любви, сочувствия, сопереживания, эмпатии на уровне «педагог-ученик» [4, с.43];

- несоблюдение педагогом этических норм в общении с воспитанниками;

- отсутствие профессионального образования у педагога, включающее знания методики, возрастной психологии, анатомии, конфликтологии;

- отсутствие педагогического опыта (студенты и молодые специалисты);

- профессиональные деструкции педагога, которые выражаются в симптомах эмоционального выгорания (раздражительность, эмоциональная усталость, отрицание нового, нежелание меняться и т.д.);

- проявление асоциального поведения участников коллектива (воровство, насилие, лудомания, наркотическая и алкогольная зависимость);

- несоблюдение норм поведения, законов и традиций коллектива, неразрешенные конфликтные ситуации;

- небрежное отношение к состоянию здоровья и самочувствия учащихся;

- нарушение санитарных норм, отсутствие материально-технической базы для занятий и др.

Итак, хореографическая деятельность не исключает использование методов гуманной педагогики в работе с хореографическим коллективом. Педагогу-хореографу необходимо основывать процесс воспитания и обучения на принципах любви, доверия, уважения, понимания, поддержки; важно соблюдать дистанцию в межличностных отношениях; отказаться от насильственной парадигмы в своих действиях; заботиться о здоровье своих воспитанников.

### **1.5. Этика поведения педагога-хореографа**

Педагогу-хореографу, деятельность которого осуществляется на глазах воспитанника, должно быть небезразлично каков его внешний облик, насколько одежда, прическа, манеры, походка отвечают этическим и эстетическим нормам. Следует помнить, что стиль поведения педагога в образовательном учреждении – также элемент профессиональной техники, источник воспитательного влияния.

- Большое значение для восприятия учениками преподавателя имеет внешний вид педагога. Педагог-хореограф должен выглядеть аккуратно одетым, опрятным, без вычурно – броских деталей в одежде и красок.

- Педагог показывает пример дисциплинированности, точности, аккуратности: приходит на урок заранее, начинает занятие точно по расписанию, придерживается правил и требований учреждения.

- Педагог-хореограф всегда должен быть готов к уроку. Урок продумывается им заранее с учетом программы и возможностей учеников. Он должен чувствовать настрой класса, психологическую и физическую готовность к уроку. В зависимости от общего состояния уметь быстро перестраиваться, менять нагрузку, план и форму урока.

- Педагог не должен отказываться от урока, отменять урок даже если пришел один ученик. Если педагог заболевает или не может дать урок по

другим уважительным причинам, то его обязанность – предупредить учеников заранее и найти себе замену, чтобы ученики не теряли рабочую форму.

- Большое значение для педагога-хореографа имеет голос: его тон, сила звука должны быть ясными, четкими, ровными, спокойными, внятными. Педагог должен работать над артикуляцией, произношением, выговором и силой подачи своих фраз.

- Педагог обязан грамотно владеть танцевальной терминологией. Профессиональная лексика каждого педагога – не только отражение индивидуальной манеры преподавания, но и составная часть его методики, педагогического мастерства. Точное, грамотное владение лексикой говорит о культуре, о профессионализме, как педагога, так и воспитанников.

- Педагог учит учеников, а не отчитывает, не разговаривает обиженным тоном, не «выговаривает» за ошибки, если ученики стараются. Педагог как психолог должен чувствовать нервную перегрузку класса, физическое напряжение и в необходимый момент снимать перегрузки различными приемами отвлечения: шуткой, неожиданным вопросом, смешным замечанием, коротким сообщением, сменой движения, сменой формы урока и т.п.

- Принимая класс от какого-либо преподавателя, педагог должен соблюдать профессиональную этику, т.е. не осуждать коллегу за те или иные недостатки учеников, а на деле доказывать свой профессионализм, превосходство знаний и методики помня, что мастерству хореографии учатся всю жизнь.

## **1.6. Традиционные и инновационные педагогические технологии в хореографическом образовании**

Особую важность на современном этапе приобретает организация взаимодействия различных педагогических систем, апробирование

передовых инновационных технологий, составляющих дополнение государственной традиционной системе образования.

К традиционным методам подготовки педагогов-хореографов мы относим методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построения и разучивания танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, эстетическое воспитание учащихся.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты: современные педагогические, организационные, управленческие технологии; педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии.

### **Традиционные подходы в обучении хореографическому искусству**

Обучение танцу во многом определяет школа, ее традиции, направления и мастерство преподавателя. Многовековая история хореографического искусства прошла различные этапы формирования и развития хореографического образования. Сложились традиционные формы, принципы и методы обучения танцу, а также этика и эстетика хореографической деятельности. Рассмотрим традиционные подходы в обучении хореографии.

В обучении хореографии используют *методы* обучения как способы совместной деятельности педагога и учащихся, при помощи которых учащиеся осваивают специальные умения и танцевальные навыки, формируют эстетический вкус, развивают творческие способности:

- метод танцевального показа: аналитический и синтетический показ, демонстрация;
- метод устного изложения: комментирование, инструктирование, корректирование;
- метод упражнений и заданий;



- метод танцевально-практических действий, индивидуальные, групповые задания;

- метод познавательной деятельности: иллюстрированно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, исследовательский.

К традиционным приёмам обучения хореографии относятся школы и методики известных педагогов-хореографов. В каждом танцевальном направлении существуют свои основатели, разработчики методик, техник и программ, которым следуют по сей день. В классическом танце это А.Я. Ваганова, Н.И. Тарасов, А.А. Писарев, В.С. Костровицкая. Народный танец представляют Т.С. Ткаченко, А.А. Климов, Т.А. Устинова, Г.П. Гусев, В спортивном танце педагоги в обучении руководствуются техниками Алекса Мура, Уолтера Лэйрда, Гай Говарда. Современный танец основывается на техниках Марты Грэхем, Дорис Хамфри и Чарльза Вейдмана, Мерса Каннингхэма, Элвина Эйли. В историко-бытовом танце обучение основывается на трудах М. Васильевой-Рождественской, Н.П. Ивановского.

Формы организации педагогического процесса. К традиционным формам организации педагогического процесса в хореографии относятся: урок (тренировочное занятие), репетиция, семинар, мастер-класс, консультация, концертное выступление.

Традиционно одним из важнейших аспектов педагогической практики является творческая дисциплина учителя и учеников.

Отсутствие общечеловеческой и творческой самодисциплины у педагога – явный признак профессиональной непригодности. И дело здесь не только в неизбежном отрицательном подражательном факторе со стороны его учеников (опоздания на занятие, неподготовленность к каждому занятию и т.д.). Главное – плохая творческая дисциплина преподавателя влечет за собой бессистемность приобретаемых учениками знаний и навыков, и, как следствие этого – необразованность, невоспитанность, травматизм [4, с. 35].

Традиционно существуют правила, которым должен следовать ученик-хореограф, а также этика поведения педагога-хореографа.

В настоящее время в системе образования происходит процесс интеграции традиционных и инновационных подходов в обучении. Этот процесс необходим для получения высокого результата и эффективности работы педагога и творческого коллектива в целом. Инновации характерны для любой профессиональной деятельности человека. Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержании, методах и формах обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося. Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала воспитанников, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижения ими высокого творческого результата используются различные инновационные технологии.

Остановимся подробнее на **инновационных подходах в преподавании хореографического искусства** и танцевального спорта по видам деятельности: педагогических, организационных и управленческих.

#### *Педагогические инновации*

- Создание и реализация различных типов программ (авторских, модульных, комплексных, блочных, интегрированных, разноуровневых и др.); внедрение в практику педагогического опыта успешных педагогов-новаторов.

- Введение в образовательный процесс дополнительных развивающих дисциплин (например, танцевальной гимнастики, акробатики, актерского мастерства, стретчинга и др.).

- Применение игровых технологий. Суть данной инновация заключается в том, чтобы использовать игру не только для разрядки и отдыха, а чтобы сделать ее органичным компонентом занятия, средством намеченной педагогом цели. На примере такого занятия можно проследить, как традиционные упражнения приобретают одушевленные формы в виде животных, растений, явлений природы, предметов, что помогает их сделать понятнее для восприятия воспитанников. Игровые технологии развивают

детское воображение и эмоциональность, закладывают истоки творчества. Профессиональные качества воспитанников, такие как выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения у обучающихся закрепляются с интересом и удовольствием. Можно использовать танцевальные, ритмические, музыкальные, деловые, ролевые и другие виды игр.

- Использование технологии «проектного обучения». Новация заключается во внедрении дополнительных образовательных программ, ориентированных на совместную с детьми реализацию творческих проектов. Это организация творческого годового отчетного концерта, мастер-класса, фестиваля городского уровня, а также досуговые мероприятия для воспитанников. Хореографические занятия в рамках таких программ полны творческих заданий, игровых и практико-ориентированных проектов.

- Применение информационных технологий. В настоящее время современные образовательные технологии включают использование цифровых, видео- и аудиотехнологий, спутникового радио и телевидения, компьютерных мультимедийных технологий, технологии искусственного интеллекта, интернет- и коммуникационных технологий, технологий виртуального моделирования реальностей и ряда иных. Использование вышеизложенных нововведений оказало значительное воздействие на идеи, формы, методы, процессы, управление и иные сферы образования [7, с.219].

Информационные технологии дают возможность активно использовать доступ в глобальную сеть интернет, эффективно осуществлять поиск и переработку информации, пользоваться почтовыми услугами интернета, поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение. Использование мультимедийных технологий предполагает обращение к видеозаписи практических занятий для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы, объективно оценить собственное исполнение; также дается установка на домашнее задание, мысленный повтор разученных комбинаций.

Интерактивные и мультимедиа-технологии обогащают процесс обучения, вовлекая в процесс восприятия учебной информации большинство чувственных компонентов обучаемого. Интерактивные и мультимедиа-технологии интегрируют в себе мощные распределенные образовательные ресурсы, они могут обеспечить среду формирования и проявления ключевых компетенций, к которым относятся в первую очередь информационная и коммуникативная. Образовательные информационные технологии открывают принципиально новые методические подходы в системе образования [1, с.13].

В последнее время получила распространение такая форма обучения как вебинары. Вебинары предполагают проведение мастер-классов, семинаров, конференций в режиме он-лайн. Это позволяет обеспечить ценный обмен опытом и общение в интерактивном режиме, расширить информационное поле преподаваемого предмета.

- Интеграция содержания занятий хореографией со школьными предметами. Представляет собой взаимосвязь общеобразовательных дисциплин (истории, музыки, математики, географии, физики, иностранных языков и т.д.) со знаниями хореографических навыков и умений. Знания полученные в школе, прекрасно закрепляются на занятиях хореографией, если ребенок не проходил этого, то педагог-хореограф, тренер забегают чуть вперед, давая ему эти понятия.

- Применение нетрадиционных методов педагогического процесса. К нетрадиционным методам в обучении хореографии можно отнести бинарный подход в преподавании, использование тренингов и др.

Бинарный подход в хореографии. Для успешного функционирования танцевального коллектива (особенно смешанного типа) предпочтительно наличие педагога – женщины и педагога – мужчины. Можно предположить, что в таком случае эффективность, результативность, успешность коллектива будет достаточно высокой. Это «идеальная модель», «идеальный вариант» в педагогике хореографии для всех видов хореографического искусства: и в

народном танце, и в классическом, и в современном, и тем более – в спортивном бальном танце.

Бинарный метод реализуется следующим образом: педагог-мужчина и педагог-женщина работают на одном составе учащихся (группа, пара, ансамбль) и ведут одну дисциплину; педагог-мужчина и педагог-женщина ведут разные дисциплины; молодой педагог и опытный педагог.

Тренинги. В хореографии могут использоваться следующие виды тренингов: навыковый, психотерапевтический и социально-психологический.

К навыковому тренингу в хореографии можно отнести учебные занятия по различным видам направленности хореографического искусства.

Тренинг, или как принято называть в хореографии – тренаж, выстраивается через систему определенных упражнений. Кроме традиционных учебных занятий к навыковым тренингам можно отнести: стретчинг, партерную гимнастику, силовую подготовку, актерский тренинг, упражнения по пантомиме и пластике, контактную импровизацию.

Психотерапевтический тренинг в хореографии используется как метод психокоррекции – хореотерапия (или танцтерапия). Танцтерапия – явление комплексного характера, базируется на фундаментальных теориях философии, эстетики, психологии, педагогики, культурологи, искусства. Часто используется в комплексе лечения людей с заболеваниями нервной системы.

Социально-психологический тренинг направлен на формирование навыков, развитие умений и опыта в области межличностного общения, учит вести себя в обществе, в коллективе, корректирует и развивает систему отношений личности, следовательно, его вербальные и невербальные проявления.

#### *Организационные инновации*

Использование нетрадиционных форм работы позволяет нацеливать обучающихся на высокий результат, наглядно демонстрировать творчество, а

также дает возможность педагогам видеть собственные недостатки, что способствует более оперативному их устранению.

Отработка этих форм в учреждениях дополнительного образования в значительной степени активизирует познавательную и творческую деятельность педагогов и обучающихся, требует от педагогов не только знаний в области теории обучения, воспитания, психологии, методики проведения занятий в области теории обучения, воспитания, психологии, методики проведения занятий и воспитательных мероприятий, но и умения перенести теоретические знания на уровень их практического применения. Такая работа стимулирует мотивацию к профессиональному росту, способствует приобретению нового опыта деятельности.

- Нетрадиционные формы организации учебного процесса: нетрадиционные типы урока (урок-игра, урок-фантазия, урок-соревнование, урок-викторина, урок-спектакль, урок-лекция, урок открытых мыслей, урок-соревнование); мастер-класс, семинар, практикум, конференция, круглый стол, лаборатория, летняя (зимняя) танцевальные школы, вебинар, творческая мастерская, тренинги, творческие отчет и др.

- Технология «обучение в сотрудничестве». Данная технология включает в себя индивидуально-групповую работу и командно-игровую. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Члены команды помогают друг другу при выполнении своих индивидуальных заданий, проверяют, указывают на ошибки. Основным преимуществом данной технологии является воспитание в учащихся чувства толерантности, коллективизма.

- Инновационные методики организации пространства и времени. Одной из особенностей хореографической деятельности является наличие специальных условий для занятий танцем. А именно: занятия по

хореографии должны проходить в специально оборудованном зале. Оформление зала, цвет стен, освещение класса, основа пола, качество балетного станка – все это психологически воздействует на учащихся, определяет их эмоциональное состояние, поведение, отношение к занятиям, уровень усвоения знаний. Наряду с традиционными науками, жизненное пространство изучается и в других инновационных направлениях, таких как психо-дизайн. При организации учебно-тренировочного процесса необходимо предусматривать то, когда и в какое время целесообразней проводить урок, его длительность в соответствии с возрастом, количество раз в неделю и т.д.

- Технологии здоровьесберегающего обучения. Применяя данные технологии, реализуются следующие задачи: создание организационно-педагогических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения; «обучить здоровью» - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для укрепления собственного здоровья; «сформировать здоровье» - сохранение и укрепление здоровья обучающихся; воспитание у обучающихся культуры здоровья и устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся целесообразно проводить с помощью медицинского работника и психолога учреждения по следующим параметрам: гигиенические требования; организация здоровьесберегающей деятельности; организация образовательного процесса по принципам здоровьесбережения; эмоционально-психологический климат в коллективе; грамотность педагога по вопросам здоровья и его нервно-психическая устойчивость.

- Информационные технологии. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений воспитанников. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям

используются цифровые видео- и аудиотехнологии. Это позволяет накапливать и хранить видео- и музыкальные файлы; менять темп, звуковысотность музыкального произведения; производить монтаж, компоновку музыкального произведения. Информационные технологии позволяют осуществлять сетевое взаимодействие с другими учреждениями, трансляцию передового педагогического опыта.

- Создание коллектива-«спутника». Основной состав – это талантливые, умеющие и жаждущие танцевать. Они представляют коллектив на крупных ответственных конкурсах, фестивалях, соревнованиях. А второй состав – «спутник» - выступают на менее ответственных мероприятиях. Это позволяет одним не «паразитировать» за счет таланта и энергии других, а также дает возможность всем участникам коллектива осуществлять исполнительную деятельность.

#### *Управленческие инновации*

Современная жизнь, развивающиеся рыночные отношения в стране требуют от руководителя хореографического коллектива не только узко специализированных профессиональных знаний, умений и навыков, но и умения стратегически смело, психологически грамотно и мудро находить и выстраивать пути развития коллектива, принимать решения и планировать деятельность коллектива, требуются знания психологических основ управления, основ экономики и права, высокой управленческой культуры.

- Маркетинг и реклама. Разработка рекламы необходима для привлечения в группы детей, трансляции достижений коллектива, обмена опытом, продвижение имиджа коллектива.

- Основы предпринимательства в работе с хореографическим коллективом. Налогообложение, ведение бухгалтерии, предпринимательская этика.

- Использование принципов менеджмента. Менеджмент в хореографии напрямую зависит от миссии и потенциала хореографического коллектива. Разделяют стратегический менеджмент; программный проектный



менеджмент; организационный менеджмент; персонал-менеджмент; риск-менеджмент; финансовый менеджмент.

- Информационные обеспечение менеджмента. Информацию, необходимую для осуществления менеджмента – управления в хореографии и танцевальном спорте, можно подразделить на мировоззренческую, концептуальную, методическую и фактографическую.

- Культурно-художественные проекты в сфере танцевального общества. Основанием для проектирования инновационной методической работы являются: приоритетный национальный проект «Образование»; план реализации национального проекта «Образование» на областном, городском и муниципальном уровнях; программа развития образовательного учреждения дополнительного образования детей и молодежи или творческого объединения; задачи образовательного учреждения дополнительного образования или творческого объединения на текущий год.

- Основы бизнес-планирования. Необходимость бизнес-плана для руководителя коллектива в сфере хореографии и танцевального спорта состоит в том, чтобы решить следующие задачи: изучить перспективы развития будущего рынка образовательных творческих услуг для их реализации; оценить затраты, которые необходимы для обеспечения качества этих услуг и соизмерить их с ценами, по которым их можно будет продать, чтобы определить потенциальную прибыльность задуманного дела; обнаружить всевозможные «подводные камни», подстерегающие новое дело в первые годы его реализации; определить критерии и показатели, по которым можно будет регулярно определять, идет ли все, как задумано, или нет.

- Методика «фандрайзинга» для формирования финансовой базы хореографического коллектива. Фандрайзинг представляет собой отдельную профессиональную управленческую область по поиску субсидий и денежных средств. Он является основой формирования бюджета некоммерческих организаций в социально-культурной сфере за счет привлечения средств

потенциальных спонсоров и меценатов из числа предпринимателей, благотворительных фондов, частных лиц и государственного сектора управления.

Инновационные подходы в обучении требуют внимательного и аккуратного внедрения. Необходимо конструктивное обоснование необходимости той или иной инновационной технологии, системный подход в обучении. Требуется учитывать возрастные и психо-физиологические особенности, уровень подготовки учащихся, материально-техническую оснащенность, опыт и знания педагога. Применение инновационных подходов в обучении хореографии и танцевальному спорту позволяет в значительной степени интенсифицировать учебный и воспитательный процессы в творческом коллективе и активизировать обучающихся.

В последнее время наметилась оппозиция понятий Традиции – Инновации. В официальном педагогическом сознании традиционализм или педагогический консерватизм стал пугающим пережитком, в то время как педагогическая инновация стала рассматриваться как основной путь выхода из создавшегося кризиса. Процесс интеграции традиционных и инновационных подходов в хореографическом образовании требует учета исторических достижений, систематизации и осмысления реального опыта, а также исключения необоснованной трансформации теории и практики хореографического искусства.

## **Часть 2. Организация и методика проведения урока классического танца**

### **2.1. Структура урока классического танца**

Требования по организации и проведению урока соответствуют программе на весь период обучения. Учитываются физические данные учеников, их возраст, уровень знаний, полученных ранее; нагрузка на ученика до урока и после.

Каждый урок начинается с поклона педагогу. Поклон является не только приветствием, он мобилизует внимание, концентрирует его на предстоящем занятии. Далее педагог оценивает состояние группы, посещаемость воспитанников, их физическое самочувствие, степень готовности к уроку.

Принцип изучения движения и построения урока – от простого к сложному. Каждое движение следует охарактеризовать словесно, медленно показать его в законченном виде, соблюдая характер. Повторить несколько раз, чтобы исполнитель проучил движение, тогда педагог сможет увидеть ошибки и сделать замечание. Если движение дается трудно, поправить ученика. Внимательно отнестись к «мелочам». Замечания-рекомендации способствуют лучшему усвоению материала, делаются по ходу выполнения задания. Они могут быть общими и индивидуальными. Замечания-рекомендации лаконичны и точны, строятся на основе педагогического опыта.

Урок классического танца состоит из трёх разделов:

1. Экзерсис у станка;
2. Экзерсис на середине зала;
3. Allegro.

В завершении урока выполняются различные формы *port de bras*, которые предназначены для того, чтобы организм учащихся после напряженной работы окончательно пришел в состояние покоя.

Урок должен строиться по методу от простого к сложному. Поэтому в каждой части урока рекомендуется вначале выполнять движения не сложные по своей структуре, не вызывающие у учеников особого напряжения внимания и памяти, но постепенно повышающие физическую трудность исполнения.

Педагог заканчивает урок подведением итога качества занятия, высказывая пожелания, дает оценку группе и каждому. Педагог благодарит за работу. Поклон учеников завершает урок. Тем самым они благодарят педагога и прощаются с ним.

### **2.1.1. Экзерсис у станка**

Первый раздел – экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение») у станка, то есть изучение элементарных базовых движений. Способствует развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

Требования к экзерсису у станка:

1. Все движения выполняются сначала с правой, а затем с левой ноги. Любая комбинация выполняется в направлении «туда» и «обратно» (*en dehors et en dedans*).
2. Для исполнения движения с другой ноги выполняется поворот лицом к палке.
3. Все учебные задания начинаются с *preparation* (подготовительное движение).
4. Все учебные задания завершаются в исходное положение.
5. Все движения изучаются сначала у станка, затем на середине зала.

Особенность выполнения экзерсиса у палки связана с дополнительной опорой. Для облегчения достижения правильного исполнения вначале движения изучают лицом к палке. Затем - держась за палку одной рукой. Для развития выворотности движения выполняются вначале в сторону, позднее - вперед и назад. Подтянутость корпуса обуславливает свободу движения в

тазобедренном суставе. Выворотность ног - обязательное условие для овладения основами классического танца. С ее помощью расширяются возможности человеческого тела, создаются предпосылки для исполнения целого ряда движений.

Последовательность экзерсиса у станка: *plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, rond de jambe en l'air, petit battement, battement developpe, grand battement jete.*

### **2.1.2. Экзерсис на середине**

Второй раздел урока – экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение») на середине зала.

Эта часть урока необходима для приобретения апломба, развития координации и раскрытия творческой индивидуальности исполнителя. Экзерсис на середине подготавливает исполнителя к прыжкам, способствует выработке навыков сохранять длительное время выразительную позу, передавать центр тяжести с одной ноги на другую, «распределять» тело в пространстве, развивает ловкость и виртуозность.

Последовательность изучения движений здесь та же, что и в экзерсисе у палки, определяется учебной программой курса. Вначале все упражнения выполняются *en facé*, движения не комбинируются. Затем изучается исходное положение – *epaulement* – для всех упражнений на середине.

*Epaulement croisée.* V позиция, правая нога впереди. Оба плеча и бедра направлены в точку 8. Фигура подтянута, плечи опущены, поясница не прогнута, колени втянуты. Руки – в подготовительном положении. Голова повернута направо, подбородок вскинут, взгляд открытый. Вся фигура плоская, стройная, гордая. Это положение является как исходным, так и заключительным для всех упражнений на середине.

*Epaulement effacée.* V позиция, правая нога впереди. Оба плеча и бедра направлены в точку 2. Руки – в подготовительном положении. Фигура

подтянута, голова повернута налево. Это положение необходимо изучить для исполнения поз классического танца.

В комбинации вводятся различные виды *port de bras*. Большое количество *port de bras* способствует развитию координации, ориентации в зале, выразительности движений.

Большое значение в экзерсисе на середине придается *adagio*. В начале экзерсиса рекомендуется *маленькое адажио*. Кульминацией экзерсиса на середине является *большое адажио*, включающее разные технические сложности: большие позы, вращения, переходы от одного па к другому, связки и другие сценические компоненты.

Все упражнения у палки и на середине направлены на качественное освоение прыжков (*allegro*). Прыжки являются наиболее трудоемкой частью классического танца.

В классе девочек в конце урока исполняют упражнения на пальцах (пуантах). Этот раздел обучения требует профессионального строения стопы, достаточного физического укрепления голеностопного сустава. Для учениц со слабыми ногами в раннем возрасте занятия на пальцах не рекомендуются. У девочек танец на пальцах служит дополнительным фактором укрепления голеностопного сустава.

### **Постановка корпуса**

Учащиеся стоят в свободной позиции (невыворотная I позиция). Ноги вытянуты в коленях. Мышцы таза подтянуты вверх. Позвоночник ровный. Плечи опущены. Грудная клетка раскрыта, дыхание свободное, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни, которые плотно прилегают к поверхности пола. Не допускается «завал» на большой палец и «оседание» на пятки. Фигура плоская, без прогиба в пояснице. Такая постановка корпуса сопровождает все движения экзерсиса.

*Положение корпуса лицом к палке, держась двумя руками за палку*

Ноги натянуты. Бедра ровные, выворотные, подтянутые. Руки полусогнуты, кисти лежат на палке, запястья опущены. Все пальцы находятся сверху палки, не

обхватывая ее. Локти свободно опущены, находятся впереди корпуса. Плечи ровные. Грудь раскрыта. Корпус подтянут. Поясница не прогибается. Дыхание свободное. Голова держится прямо. Подбородок слегка вскинут. Взгляд – по линии горизонта.

#### *Положение корпуса, держась одной рукой за палку*

Встать боком к палке. Ноги натянуты. Бедра ровные, выворотные, подтянутые. Рука полусогнута, кисть лежит на палке. Пальцы лежат поверх палки. Запястье опущено. Локоть свободно опущен на середине расстояния между плечом и палкой. Свободная рука - в подготовительном положении. Плечи ровные, опущены вниз. Грудь раскрыта. Мышцы спины и живота подтянуты. Дыхание свободно. Голова повернута от палки в сторону. Подбородок слегка вскинут. Взгляд устремлен в центр класса.

#### **Позиции ног**

В классическом танце существует пять позиций ног.

*I позиция:* ступни соединены пятками, образуя одну линию.

*II позиция:* ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине ступни.

*III позиция:* ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

*IV позиция:* ступни стоят параллельно одна другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги находится против пятки другой.

*V позиция:* ступни выворотной примыкают одна к другой. Носок одной ноги соприкасается с пяткой другой.

Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ступни, плотно прилегающие к полу.

Первоначально позиции ног изучаются в положении лицом к палке. Сначала изучается I позиция, затем - II, III и V позиции. IV позиция изучается последней, как самая трудная.

#### **Постановка рук в классическом танце. Позиции рук**

В русской школе классического танца принято различать три позиции

рук: I, II, III. Кроме того существует *подготовительное положение рук*.

Выделяют две функции рук в танце.

1. Руки – помощники: они содействуют устойчивости тела, помогают во всех видах прыжков и вращений, дают «форс» вращениям, содействуют их силе и координируют темп.

2. Руки – пластическое выражение эмоций, выразительные руки придают законченность, одухотворенность позе и всей фигуре танцующего.

*Кисть руки и запястье.*

Кисть руки должна быть всегда собранной, не случайной по форме. Группировка пальцев в кисти: пальцы свободно и мягко слегка закруглены в суставах, а большой палец примыкает к среднему суставу третьего пальца сбоку, но не соприкасается с ним.

В воспитании рук одним из самых сложных моментов является необходимая закругленность локтя и кисти в запястье. Закругленность минимальная, не утрированная, иначе ломается линия всей руки. Опущенная кисть или локоть, или поднятое вверх плечо нарушают правильную линию всей руки.

*Позиции рук.*

В классическом танце существуют три позиции рук.

*I позиция:* руки подняты впереди на уровне диафрагмы, образуя овал. Ладони обращены внутрь, кисть и локти на одном уровне. Необходимо следить, чтобы плечи не выдвигались вперед и не поднимались. Кисти рук находятся рядом, но пальцы не соприкасаются. Высота рук в первой позиции неслучайна. На таком уровне руки поддерживают корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя (особенно при вращении). Руки не закрывают область груди, что важно с эстетической точки зрения.

*II позиция:* руки раскрыты в стороны на уровне плеч. Они поддерживаются в трех точках: плечо, локоть, запястье. Локоть и запястье чуть ниже плеча. Линия рук дугообразна. Руки, опущенные ниже



нормального уровня, выглядят пассивными. Завышенное их положение вызывает подъем плеч, что не соответствует правильной постановки корпуса.

*III позиция:* руки подняты, образуя овал над головой. Локти направлены в стороны. Кисти рук находятся рядом, но пальцы не соприкасаются. Ладони обращены вниз. Плечи опущены. Проверить положение можно следующим образом. Не поднимая головы, перевести взгляд вверх так, чтобы были видны мизинцы рук. Следить, чтобы кисти рук не опускались, а ладони не выдвигались вперед.

*Подготовительное положение* является исходным для движения рук. Руки опущены вниз, не соприкасаясь с корпусом. Они закруглены в локтях, которые направлены в стороны, образуя овал. Кисти рук находятся рядом, но пальцы не соприкасаются. Ладони обращены вверх.

Позиции рук изучаются на середине зала. Ноги находятся в невыворотной первой позиции, что необходимо для устойчивости. Каждая позиция выдерживается два, четыре такта, чтобы зафиксировать правильность положения рук, корпуса и головы.

Все позиции рук могут быть исполнены приемами *arrondi* или *allonge*.

*Arrondi* – округлое положение рук от плеча до кончиков пальцев.

*Allonge* – удлиненное положение рук от плеча до кончиков пальцев.

### **Позы классического танца**

Позой классического танца является фигура, которой свойственно гармоничное сочетание определенных положений частей тела (корпус, руки, ноги, голова, взгляд). Позы классического танца разделяются на *малые позы* и *большие позы*.

К *малым позам* относятся все те позы, в которых работающая нога находится на полу или поднята в воздух, не доходя до 90°. В положении рук используются I и II позиции (*arrondi* или *allonge*).

К *большим позам* относятся все те позы, в которых работающая нога занимает положение 90° и выше. Как правило, одна из рук или обе находятся в III позиции (*arrondi* или *allonge*).

Основные позы классического танца:

- позы *croisee* (*croisee вперед*, *croisee назад*) – предполагают скрещенное, закрытое положение корпуса и ног; открытое положение рук;
- позы *efface* (*efface вперед*, *efface назад*) – предполагают развернутое, открытое положение корпуса и ног; закрытое положение рук;
- позы *ecartee* (*ecartee вперед*, *ecartee назад*) – предполагают диагональное положение корпуса с отведенной ногой в сторону;
- позы *arabesque* (I, II, III, IV *arabesque*) – предполагают положение корпуса с отведенной назад ногой; руки в различных позициях (*allongee*).

Поза классического танца отличается исключительным разнообразием приемов исполнения. Она может входить как основной или как дополнительный элемент в то и иное движение, принятой школой и театром классического балета; может воспроизводиться медленно и быстро, фиксироваться длительно и кратко, усиливать или ослаблять динамику движения.

### 2.1.3. Прыжки

В уроках классического танца раздел, посвященный прыжкам, принято называть словом «*allegro*». Техника прыжков включает особые исполнительские приемы.

*Элевация* (от франц. *elevation* - подъем, возвышение) - способность танцовщика выполнять высокие прыжки.

*Ballon* (баллон, от франц. букв. - воздушный шар, мяч) - способность танцовщика во время прыжка задерживаться в воздухе, «зависать».

Хорошие *элеация* и *баллон* зависят от достаточной силы ног, выносливости, тренированного дыхания и волевой стойкости танцовщика, поэтому для отработки прыжков необходимо доводить исполнительскую нагрузку до максимума. Прыжки – самая трудная часть урока, определяющая выучку и степень владения школой классического танца. К изучению

прыжков можно переходить после изучения экзерсиса у палки, постановки корпуса и воспитания силы мышц. Прыжки – завершающая часть урока.

Первоначально прыжки изучаются в положении лицом к палке. Этот период изучения прыжков минимален, достаточная сила ног позволяет переносить прыжки на середину класса. Здесь сначала изучают прыжки без продвижения, а затем с продвижением в разные точки класса.

Прыжки так же, как и все другие движения, изучаются в той последовательности, которая указана в учебной программе. В дальнейшем курсе обучения эта последовательность несколько изменяется. Различают малые, средние и большие прыжки.

Прыжки делятся на следующие группы:

1. С двух ног на две: *changement, echappe, assemblé, glissade, sissonne ferme* и др.
2. С двух ног на одну: *sissonne simple, sissonne ouvert, sissonne tombé, pas failli* и др.
3. С одной ноги на другую: *pas jeté, pas emboité, pas chassé* и др.

Прыжку предшествует *demi plié*, которое должно быть упругим, углубленным настолько, чтобы пятки не отделялись от пола. Заканчивается прыжок также эластичным, упругим *demi plié*, которое служит залогом успешного повторного прыжка. На первом этапе изучения прыжков главное – научиться отталкиваться, удерживать тело в воздухе при натянутых ногах, и приземляться. Необходимо соблюдать выворотность бедер, подтянутость корпуса.

Важно уделять большое внимание рукам – сильным, волевым, помогающим в прыжке поднять тело и зафиксировать его в высшей точке прыжка. Следить за точной координацией рук в начале и в завершение прыжка, что придает выразительность и законченность всему движению.

#### **2.1.4. Вращения**

Вращения в классическом танце можно разделить на 2 группы:

- вращения на месте (партерные и воздушные);
- вращения в продвижении.

*Вращения на месте:*

- туры со II, V и IV позиции;
- тур en l'air;
- туры в больших позах и другие.

*Вращения в продвижении:*

- туры chaine;
- туры en dedans на двух ногах (glissade en tournant);
- туры en dedans с coupe (тур «rique»);
- туры en dehors с degage и другие.

### **Методика исполнения вращений**

Для правильного исполнения всех видов вращений необходимы:

1. Хорошо поставленный корпус с крепкой спиной в области поясницы, позволяющий держаться в строго вертикальном положении и неподвижно.
2. Упругие руки, умело берущие форс для вращения, и неподвижные во время вращения.
3. Напряженно вытянутые ноги на выворотных полупальцах, составляющие как бы одно целое с корпусом и спиной. Выворотная пятка опорной ноги должна выдвигаться вперед в момент подъема на полупальцы в preparation (с demi plie).
4. Четкие профильные повороты головы без наклонов в начале вращения и быстрое возвращение головы в положение en face. В начале каждого pirouette и тура голова на секунду поворачивается в профиль через плечо в сторону, противоположную вращению; взгляд направлен в определенную точку зала; в момент вращения голова быстро выпрямляется en face и в заключении вращения поворачивается в исходную точку. При нескольких поворотах подряд голова и глаза каждый раз повторяют это

движение. Свободное владение поворотами головы дает возможность четко фиксировать окончание каждого тура.

5. Точка, на которую направлен взгляд, должна находиться на высоте глаз, по линии горизонта. Если глаза опустить вниз, поднимать кверху или направлять в сторону, можно потерять устойчивость.

#### *Примеры вращений на месте*

*Preparation u pirouettes с IV позиции en dehors* (пример с вращением в правую сторону). Исходное положение - IV позиция *croisee*, левая нога впереди на *demi plie*, правая вытянута сзади и прикасается к полу всей ступней. Центр тяжести корпуса с ровными плечами расположен на опорной левой ноге. Правая рука впереди, на уровне правого плеча и против него; левая, открытая в сторону, также на уровне левого плеча. Положение рук, как в III *arabesque*, ладонями вниз, но кисти слегка приподняты. Голова и взгляд направлены в точку 2. Сделать *demi plie* на двух ногах, оставляя центр тяжести корпуса на опорной ноге, оттолкнуться обеими пятками от пола, вскочить на левую ногу на полупальцы, согнув правую *sur le cou-de-pied* впереди; одновременно руки соединить в I позиции. Стоять как можно дольше и закончить *preparation* в V позицию на *demi plie*, правая нога сзади, или в IV позицию *croisee*, приоткрыв руки в маленькую позу.

В *preparation* с IV позиции крайне важно в момент *plie* и отдачи от пола ощущать центр тяжести корпуса на ноге, находящейся впереди, то есть на той ноге, на которой выполняется *pirouette*. Если центр тяжести тела расположен ровно на двух ногах, корпус невольно делает рывок вперед при вскакивании на полупальцы, раскачивается и теряет устойчивость при вращении.

При исполнении *pirouette* в правую сторону форс следует брать левой рукой, но правую не отводить в сторону, а только соединить ее с левой. В начале каждого *pirouette* и тура голова поворачивается в профиль через плечо в сторону, противоположную вращению; взгляд направлен в определенную

точку зала; в момент вращения голова быстро выпрямляется en face и в заключении вращения поворачивается в исходную точку.

Для четкого исполнения pirouettes и туров желательно избежать поворота в начале, в момент plie, что встречается довольно часто (вращение начинается в полуоборот или спиной к зрителю). Поэтому, вскакивая на полупальцы, необходимо на какой-то момент зафиксировать положение или позу, в которой исполняется pirouette, тур и т. д., а затем уже делать тур. Эта фиксация скорее относится к внутреннему ощущению исполнителя, она не должна утрироваться, "сбивать" форс и тормозить вращение.

*Preparation u pirouette с IV позиции en dedans* (пример с вращением в левую сторону). Исходное положение - IV позиция croisee, левая нога впереди на demi plie, правая вытянута сзади и прикасается к полу всей ступней. Центр тяжести корпуса на левой опорной ноге в epaulement croise, правое плечо слегка отведено назад, левое впереди; правая рука с закругленной кистью на II, левая на I позиции, голова и взгляд направлены в точку 1.

Несколько усилив demi plie на левой ноге, вскочить на ней на полупальцы, активно выдвигая пятку вперед, повернуть корпус en face в точку 1 и согнуть правую ногу sur le sou-de-pied впереди. Одновременно левая рука раскрывается на II позицию и соединяется с правой в I позиции. Заканчивается preparation в V позицию epaulement croise на demi plie, правая нога впереди.

Для исполнения pirouette en dedans форс берет правая рука; голова и взгляд в начале вращения направлены через правое плечо в точку 1, затем голова выпрямляется, в заключении корпус, голова и взгляд снова возвращаются в точку 1 и только в demi plie принимается положение epaulement croise.

### *Пример вращения в продвижении*

*Туры chaines.* Chaines (цепочка) - туры, исполняемые на двух ногах на высоких полупальцах и пальцах.

"Внезапно мчащаяся цепь маленьких кружков..." - так определяет chaines А. Я. Ваганова в своей книге "Основы классического танца". Бессмысленно делать одно chaine. Минимальное количество этих кружков в начале изучения - четыре, затем восемь, шестнадцать и более.

*Туры chaines в правую сторону.* Размер  $2/4$ . Движение по прямой линии из точки 5 в точку 1. За тактом сделать demi plie, выдвинуть правую ногу носком по полу вперед, вытянуть правую руку перед собой, левую - против левого плеча, кисти повернуты ладонями вниз; корпус и голова en face. На первую четверть с шагом перейти на правую ногу на полупальцы, повернуться направо (en dedans) на половину поворота. Руки соединяются в невысокую I позицию, левая берет небольшой форс. Корпус поворачивается левым плечом вперед, голова остается повернутой к зеркалу через левое плечо. На вторую четверть левая нога ставится рядом с правой (без промежутка). Обе ноги находятся на полупальцах рядом в невыворотном положении, из которого и делается вторая половина поворота на левой ноге. Корпус поворачивается, правое плечо отводится назад, голова поворачивается направо. Таким образом, при первой половине поворота вся фигура находится в профиль к зеркалу левой стороной; вторая половина поворота заканчивается также в профиль к зеркалу, но правой стороной.

По мере ускорения темпа руки не открываются: взяв форс на первом повороте, остаются затем в I позиции на полувисоте, повороту помогают упруго закругленные локти.

Для стремительных и точных в своем направлении chaines очень важно соблюдать равномерность поворотов ног. Если при начальной проработке поворот будет делаться целиком на одной ноге, а вторая лишь ставится рядом, chaines получатся неритмичными, будут исполняться рывками. Не менее важно одновременно с ногами ощущать повороты в плечах и бедрах (в

правую сторону: на правой ноге - левым плечом вперед, на левой ноге - правым плечом назад).

Ноги должны быть все время рядом. Широко расставленные ноги мешают устойчивости корпуса, сбивают с намеченного направления и лишают движение эстетичности.

## **2.2. Значение элементов экзерсиса классического танца в развитии физических данных танцовщиков**

Систематическое обучение хореографии базируется на регулярности упражнений, тренирующих тело. Экзерсис (фр. *exercice* - «упражнение») классического танца вырабатывает: правильную постановку корпуса, устойчивость, координацию, создающие абсолютную свободу движений. Он развивает и укрепляет весь суставно-мышечный аппарат, устраняет физические недостатки (сутулость, перекос плеч, косолапость и др.). Основная задача классического экзерсиса у палки заключается в том, что целесообразно подобранные, постоянно повторяемые тренировочные упражнения помогают ученикам развивать тело и учиться свободно и пластично управлять своими движениями.

1. **Plie** (приседание) во всех позициях. Развивает ахиллово сухожилие, выворотность, эластичность связок, силу ног. **Plie** - это основа многих движений, в том числе прыжков.

2. **Battements tendus** (отведение и приведение натянутой ноги). Вырабатывает выворотность, натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивает силу ног, а также вырабатывает красивую линию ног.

3. **Battements tendus jetes** (бросковое движение натянутой ноги на 25<sup>0</sup>). Вырабатывает силу ног, натянутость и легкость, резкость движения ног, воспитывает стопы для прыжка, развивает выворотность в тазобедренном суставе.



4. **Rond de jambe par terre** (круг ногой по полу). Развивает подвижность в тазобедренном суставе, сохраняя при этом выворотность и натянутость всей ноги.

5. **Battements fondus** (тающий; движение на  $45^0$ ). Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, мягкость приседаний, ахиллово сухожилие, выворотность.

6. **Battement frappe** (бить, разбивать, раскалывать; движение с ударом на  $45^0$ ). Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность коленного и тазобедренного суставов.

7. **Rond de jambe en l'air** (круг ногой в воздухе). Выработывает силу бедра, развивает подвижность коленного сустава.

8. **Petits battements** (маленькие батманы на уровне щиколотки). Выработывает подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.

9. **Battement relevent** (медленное поднимание натянутой ноги на  $45^0$ ,  $90^0$  и выше). **Battement developpe** (разворачивать; медленное вынимание ноги на  $90^0$  и выше). Развивают силу ног, шаг, легкость работающей ноги, выворотность в тазобедренном суставе; вырабатывают танцевальность и чувство позы.

10. **Grand battement jete** (большой бросок ноги на  $90^0$  и выше). Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.

11. **Releve** (подъем на полупальцы). Развивает ахиллово сухожилие, силу стопы, гибкость пальцев, выворотность, устойчивость.

При исполнении классического экзерсиса необходимо добиваться выразительности исполнения тренировочных и танцевальных движений; развивать эмоциональность, координацию движений, их соответствие содержанию музыки.

### 2.3. Рекомендации по составлению упражнений и комбинаций

Все упражнения – от простых до сложных – изучаются в системе, из которой ничего нельзя изъять. Она направлена на гармоничность движения тела, на преодоление сложностей в овладении балетной осанкой, техникой танца, устойчивостью, координацией, элевацией и баллоном – той совокупностью приемов, которые делают танец выразительным, подготавливают условия для создания образа в танце.

*Упражнение* - проучивание конкретного движения согласно методическим требованиям. Усложняется за счет увеличения количества движений или ускорения темпа исполнения. Как правило, движение исполняется в «чистом» виде, не комбинируется с другими танцевальными элементами.

*Комбинация* – сочетание основного движения с другими танцевальными элементами (port de bras, поворотами, связующими и вспомогательными движениями и др.)

Каждое упражнение и комбинация имеют исходное положение. Упражнению предшествует подготовка (preparation). Заканчивается упражнение в исходном положении или в заданной позе.

Музыкальное оформление и просчитывание упражнения или комбинации должно отражать их ритмическое построение. Вступление и окончание упражнения или комбинации в хореографическую фразу не включается.

В начале обучения все движения в положении у палки проучиваются в чистом виде согласно методике. Далее в упражнениях **сочетаются:**

Battement tendu	– с demi plie по всем позициям – с plie-releve по всем позициям – с переходом с одной ноги на другую через demi plie по II и IV позициям – с rond de jambe par terre
-----------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с passé par terre</li> <li>– с позами</li> <li>– с различными поворотами</li> </ul>
Battement tendu jete	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с pique</li> <li>– с balancoir</li> <li>– с позами</li> <li>– с различными поворотами</li> </ul>
Rond de jambe par terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с ronde de jambe на demi plie (обводка)</li> <li>– с ronde de jambe на 45°</li> <li>– с port de bras</li> <li>– с passé par terre</li> </ul>
Battement fondu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с double fondu</li> <li>– с plie-releve</li> <li>– с plie-releve с demi rond de jambe</li> <li>– с позами</li> </ul>
Battement soutenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– носком в пол, на 45°</li> <li>– с поворотами</li> </ul>
Battement frappe и double frappe	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с окончанием в plie</li> <li>– с позами</li> <li>– с petit battement</li> </ul>
Rond de jambe en l'air	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с окончанием в plie</li> <li>– с plie-releve</li> <li>– с окончанием в позы</li> <li>– с temps releve на 45°</li> </ul>
Releve lent и battement developpe	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сочетаются между собой</li> <li>– с plié-releve</li> <li>– с позами</li> <li>– с demi rond de jambe</li> <li>– с grand rond de jambe</li> </ul>

Grand battement jete	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с pointee</li> <li>– с позами</li> <li>– с поворотами</li> </ul>
----------------------	---

#### **2.4. Музыкальное оформление уроков классического танца**

Музыкальное оформление урока – один из важных компонентов процесса обучения классическому танцу.

Музыкальность, умение слушать музыку в целом – ее ритм, тему, интонации – воспитываются последовательно, на протяжении всего периода обучения классическому танцу. Содержание и темп музыкального оформления определяется возрастом учащихся, уровнем обученности класса, характером движения и его раскладкой. Со временем у концертмейстера вырабатывается точность ощущения темпов.

Критериями хорошего музыкального оформления на всех стадиях обучения являются четкость, ясность, доходчивость, законченность и благозвучность выбранной мелодии, композиции.

Музыкальные мелодии должны быть простыми, доступными и выразительными, но не однообразными. Необоснованное повторение одной мелодии развивает в учениках механистичность исполнения и притупляет музыкальное восприятие. Музыка на уроке должна содействовать повышению работоспособности учащихся. В младших классах содержание музыкального оформления элементарней, в соответствии с детским возрастом. Следует остерегаться снижения музыкального исполнения до сухого отбивания такта-счета. В последующие периоды обучения, при постепенном усложнении приемов движений и танцевальных композиций, обогащается и музыкальное оформление.

Сохраняя разнообразие динамических оттенков, музыка на уроках не должна быть слишком громкой, заглушать голос педагога. Начинающие педагоги склонны считать вслух на уроке, желая, тем самым облегчить

слушание музыки - это явная ошибка. Лишь в начале задания следует просчитывать каждую четверть, и разъяснить музыкальный размер движения - то, на какую долю такта приходится акцент.

Есть важные критерии к подбору музыки для урока классического танца, которые следует учитывать. Музыкальное сопровождение должно иметь квадратную структуру, метрическую ясность, конкретную жанровую принадлежность.

Квадратная структура - законченная музыкальная фраза из 4, 8, 16, 32 тактов. Хореографический метр - это равномерное чередование длительностей, заполненных танцевальными движениями. Метр упорядочивает порядок танца. В уроке классического танца сложный размер не используется, в основном: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.

Все движения всегда начинаются с preparation - подготовительного движения, во время которого учащиеся приводят руки и ноги в нужную позицию. В музыке это занимает примерно 3 аккорда. Когда preparation отсутствует, необходимо сыграть всего 3 ноты перед началом движения.

В младших классах, на первом году обучения музыка должна быть понятной и близкой психологии учащихся 8-10-летнего возраста. Затем содержание музыки усложняется за счет отрывков из классического наследия. Первоначально развивается способность согласовывать движения с музыкальным ритмом, который должен восприниматься не простой, механически точной долей времени, а как выразительный компонент. Учащиеся осваивают простейшие хореографические и музыкальные ритмы размерами 2/4 и 4/4. Затем – сложные: 3/4, 6/8 и т. д. В каждом предлагаемом движении педагог просчитывает ритм по восьмым долям. Следует учить творческому восприятию музыкальной темы - мелодии.

Музыкальная тема должна вызывать стремление действовать технически совершенно, осмысленно, увлеченно. Это не мешает развитию техники танца, напротив, активизирует его, важно, чтобы в основе всего периода обучения классическому танцу, каждого урока, каждого учебного

задания лежало осмысленное живое восприятие музыки.

Интонации музыкальной темы воплощаются в пластике. Педагог, давая задание ученикам, стремится технически и творчески воплотить звучание интонаций в пластике упражнения. Музыкальность ученика проявляется в естественной свободной манере исполнения. Напротив, стремление пластически искусственно изобразить, мимировать, представить музыку порождает фальшь, притворство, безвкусицу.

На уроках для оформления *adagio* и *allegro* на середине зала можно использовать конкретные музыкальные произведения. В этом случае педагог-хореограф должен поставить этюд на музыку данного произведения без всякого изменения последнего.

Одно из условий формирования музыкальности состоит в создании педагогом той музыкальной атмосферы, которая станет для ученика средой существования. Поэтому музыка на уроках классического танца рассматривается как учебный материал, как средство обучения и воспитания.

## **2.5. Профилактика травматизма на уроках классического танца**

Специфика занятий танцем требует неукоснительного соблюдения методических и организационных требований; соблюдения правил техники безопасности.

Нарушение требований и правил создаёт реальную угрозу травмирования костно-мышечного аппарата. Любые повреждения во время занятий выводят из режима работы не только физически, но и морально, психологически, т.к. ученик на какое-то время выбывает из процесса обучения, а впоследствии он теряет в себе уверенность, что сдерживает его артистический рост. У получившего травму начинает срабатывать инстинкт самосохранения, боязнь трудных движений. В связи с этим педагогу необходимо научиться своевременно предупреждать возможность травматизма.

Травмы во время занятий могут быть лёгкими, средней значимости и тяжелыми. Лёгкие травмы (ушибы, царапины, порезы, занозы) не приводят к потере трудоспособности. Среднее травмы (растяжения, вывихи) требуют обращения к врачу и приводят к кратковременным выпадениям из общего режима работы. Тяжёлые травмы (разрывы связок, переломы костей) требуют длительного лечения в стационаре.

В танцевальных школах должны быть аптечки для оказания первой медицинской помощи. В случае тяжелых травм следует немедленно вызывать скорую помощь.

Основными и типичными причинами травматизма на занятиях и репетициях являются:

- несоблюдение правил учащимися;
- нарушение методики, принципов, законов танца учащимися;
- низкая дисциплина в классе;
- незнание или неверное применение самостраховки во время исполнения движения, комбинации;
- небрежное отношение к состоянию здоровья, самочувствию;
- плохой пол, покрытие планшета или несоответствие требуемых норм для занятий на данном полу (паркет, крашенный пол, неровность поверхности, щели и т.п.);
- несоответствие внешнего вида занятиям (обувь, одежда, прическа и т.п.). В одежде исключается всякое наличие булавок, иголок, ремней, поясов с пряжками и защелками; должны быть сняты все украшения: кольца, цепочки, кулоны, серьги, клипсы и т.д.; волосы должны быть гладко уложены в тугий пучок;
- несоответствие температурного режима в зале для занятий;
- занятия без необходимого «разогрева»;
- несвоевременное начало урока или нарушение его длительности;

- незнание или нарушение принципов методики обучения преподавателем. В методике необходимо придерживаться правила изучения «от простого к сложному», т.е. постепенного увеличения физических нагрузок, изучение новых движений проводить в середине урока, пока ученики ещё не устали;
- спешка в прохождении программы;
- неподготовленность учеников к сложным движениям;
- попытка выполнить сложное движение учеником без контроля педагога и т.п.

Педагог должен обучать своих учеников приёмам самостраховки:

- хорошо разъяснив технику исполнения того или иного движения, обратить внимание на моменты, где возможны срывы, и потребовать устного повторения правил исполнения;
- обратить внимание ученика на его индивидуальные особенности;
- подсказать ученикам, как психологически настраиваться и направлять себя на успех, выбивать «страх» перед новым трудным движением.

Педагоги должны знать приемы подстраховки и методы предупреждения травм.

## **2.6. Классический танец в танцевальном спорте: специфика преподавания**

В формировании теории и практики обучения спортивному бальному танцу участвуют многие поколения тренеров, педагогов, руководителей, методистов. В спортивном бальном танце существуют свои методики, приемы, тренировки, направленные на развитие таких спортивных характеристик, как сила, скорость движения, экономичность энергозатрат, четкая координация, скорость реакции, выносливость, максимальный КПД работы мускулатуры, правильное дыхание.



В последние годы при подготовке спортсменов в коллективах спортивного бального танца стали уделять больше внимания специальной хореографической подготовке: проводятся занятия по ритмике, детскому танцу, танцевальной гимнастике, современному танцу, классическому танцу. Это связано с современными высокими требованиями к техническим качествам исполнителя и его физической форме. Скорость, сложность, плотность движений требуют от исполнителя хорошо тренированного, воспитанного, эстетически привлекательного, сильного и выносливого тела. Часто используются движения, требующие хорошего танцевального шага, растяжки, гибкости и даже выворотности. Школа классического танца располагает арсеналом приемов и технических средств, которые помогают развивать профессиональные данные, координацию, совершенствовать исполнительскую технику, музыкальность, выразительность.

Выделим важные аспекты в совместной деятельности педагога классического танца и спортсменов. Работа должна строиться с учетом специфики этого вида спорта.

#### *1. Методика преподавания классического танца спортсменам - танцорам.*

Анализ программ финалистов Чемпионатов России, Европы, и Мира по спортивным танцам среди команд формейшн показал, что в соревновательных программах встречаются элементы, аналогичные движениям классического танца, таким как *tours*, *grand battement jete*, *battement developpe*, *grand rond de jambe* на 90°, *attitude*, *jete entrelace*, *sissonne ferme*, *pas de chat*, *pas jete* и др. Поэтому следует придерживаться методически грамотного проучивания и освоения базовых движений классического танца. Но, учитывая специфику исполнения движений в танцевальном спорте, не следует требовать от спортсменов выполнять движения классического танца по выворотным позициям ног. Эффективность занятий классическим танцем окажет положительное воздействие на общие результаты только при последовательной и системной

работе педагога и спортсменов, строгом соблюдении мер профилактики травматизма во время занятий.

## *2. Планирование занятий, принципы составления урока.*

Педагогу классического танца необходимо определить оптимальный объем материала и алгоритм его прохождения с учетом специфики спортивного танца; авторы не рекомендуют использовать освоение всего учебного материала. Например, движения из раздела «прыжки» в спортивном танце используются редко. В турнирах открытого класса есть прыжки в танцах джайв (kick ball change), пасодобль (перекидное jete), квикстеп (chasse, kick, «маятник», прыжки на месте по VI позиции). Некоторые прыжки полезно включать в урок классического танца как элемент физической подготовки, тренирующий дыхание, вырабатывающий выносливость и силу мышц. Планирование занятий и содержание учебного материала разделов «экзерсис у станка» и «экзерсис на середине зала» в первую очередь должно соответствовать задачам тренировочного процесса, а также возрасту спортсменов и виду программы. Должное внимание нужно уделить изучению движений раздела «вращения». В европейской и латиноамериканской программах вращения встречаются в следующих фигурах: натуральный и обратный повороты, телемарк, импетус, пивот, алемана, спот поворот, натуральный и обратный волчок и др. Кроме того, спортсмены на турнирах открытого класса включают в свои программы такие вращения, как туры шене, воздушные туры, туры на месте и в продвижении.

## *3. Воспитание музыкальности, координации.*

Для развития музыкальности важно использовать для урока музыкальные произведения различного размера, темпа, ритма, характера. Это воспитывает такие компоненты музыкальности, как способность согласовывать свои действия с музыкальным ритмом и темпом, а также умение воспринимать и технически верно воплощать тему - мелодию в танце [11, с.23].

В бальной хореографии встречаются сложные координационные сочетания движений, однако, кажущаяся простота сочетания движений ног, рук и головы в классическом танце вызывают у спортсменов огромные трудности при исполнении элементарных движений. Координация заключается не только в управлении движениями, но и в регуляции позы, то есть в фиксации положения тела и его частей в определенном заданном положении [10, с. 96]. Работа над координацией движений в комбинациях должна вестись постепенно, над каждым сочетанием, каждой связкой в отдельности.

Школа классического танца обладает важным преимуществом - математической выверенностью, точностью, строгостью и логичностью линий. Точность исполнения, красивые линии говорят об исполнительской культуре на паркете, подчеркивают физическую красоту тела.

#### *4. Развитие физических данных.*

Во время занятия важно тщательно прорабатывать те моменты, которые помогут спортсменам в совершенствовании исполнительского мастерства: укреплению и развитию стоп, гибкости, подвижности позвоночника и суставов, постановке и выразительности рук. Важно избегать как завышенных, так и заниженных требований к спортсменам – танцорам.

*Спина.* Прямая, подтянутая спина, с расправленными и опущенными плечами, необходима как в классическом, так и в спортивном бальном танце, особенно в европейской программе. Во время урока классического танца мышцы спины, как и всего организма, получают постепенную и сбалансированную нагрузку, что помогает освободиться от различного рода «зажимов». Кроме того, воспитывается устойчивость, которая способствует силе и скорости движения, что является залогом точного исполнения ритмического рисунка в спортивном бальном танце.

*Голова.* В силу особенностей телосложения, разницы в росте партнер часто поднимает плечи, сутулится, а у партнерши плечи поднимаются от напряжения. Это происходит еще и потому, что у женщин общий центр

тяжести обычно располагается несколько ниже, чем у мужчин. В связи с этим сильно напрягаются мышцы шеи и головы, происходят так называемые «зажимы». Занятия классическим танцем эффективно исправляют эти недостатки. В классическом танце голова может делать самостоятельные движения, либо вместе с шеей; движения сопровождаются наклонами, поворотами, круговыми вращениями головы. Выдающийся педагог хореографии А.Я. Ваганова писала об особой роли головы: «Голова дает красоту всему рисунку танца, окончательно отделяет его, а завершает его взгляд. Поворот головы, направление взгляда играют решающую роль в облике каждого arabesque, attitude и всякой другой позы» [3, с.60]. Правильные положения головы и шеи имеют большое значение для сохранения равновесия, постановки корпуса, вращений, а также придают артистическую окраску всем движениям.

*Руки.* Законы движения рук в классическом танце универсальны для любых видов хореографии. Четко разграничивают две функции рук. Руки – помощники в танце: они содействуют устойчивости тела, помогают во всех видах прыжков и вращений, дают «форс» вращениям, содействуют их силе и координируют темп. Вторая функция рук: пластическое выражение эмоций, выразительные руки придают законченность позе и всей фигуре танцующего. Позиции рук и их постановка в классическом и спортивном бальном танцах различны. В танцах европейской программы руки задействованы мало – партнеры в основном находятся в закрытой позиции, партнер поддерживает партнершу. В танцах латиноамериканской программы, напротив, руки работают активно. Их движения сильные, резкие, встречаются ломаные, угловатые линии рук, большое значение имеет ритмическое акцентирование жесткими кистями. Руки напряжены от плеча и до кончиков пальцев. В классическом танце постановка рук предполагает округлые или удлиненные линии; кисти – легкие, певучие, нежные. Необходимо включать в урок различные варианты работы рук, использовать классические позиции рук и все виды port de bras, тщательно прорабатывать все положения и переводы

рук. Такой подход воспитывает мягкость, кантиленность, красивую выразительную форму рук.

*Стопы.* Ступни ног обеспечивают устойчивость, равновесие, скольжение, во время движения на них сосредоточен вес тела. Для воспитания сильной эластичной стопы и красивой линии всей ноги педагогу классического танца необходимо включать в занятия различные виды *battements*, *releve* на полупальцы, *plié*.

Таким образом, особенности преподавания классического танца в танцевальном спорте определяются спецификой данного вида спорта, возрастом спортсменов, видом программы (европейской или латиноамериканской), поэтапными задачами тренировочного процесса. Авторы считают, что занятия классическим танцем имеют много положительных аспектов в тренировочном процессе: развивают физические данные, способствуют совершенствованию исполнительской техники, воспитывают музыкальность, координацию, что, в конечном итоге, положительно скажется на общих результатах спортсменов.

### **Часть 3. Профессиональная лексика педагога-хореографа**

#### **3.1. Профессиональная речь как элемент педагогического мастерства**

Профессиональная лексика каждого педагога – не только отражение его индивидуальной манеры преподавания, но и составная часть его методики, педагогического мастерства.

Словарная лексика педагога-хореографа может рассматриваться как языковая система передачи учебной информации. Она состоит из большого числа слов и выражений (элементов системы), которые имеют определённое функциональное значение.

1. Термины и понятия.
2. Замечания и рекомендации.
3. Слова и выражения образно-метафорического характера.

Рассмотрим приёмы речевого воздействия педагога-хореографа на учащихся.

1. *Термины и понятия.* Профессиональную словарную педагогическую лексику принято подразделять на термины, понятия и профессионализмы (например: перекидное *jete*, прием «подхват», стопа «птичкой», «обхватное» *cou-de-pied*). Терминология классического танца заимствована из французского языка, терминология современного и спортивного танцев заимствована из английского языка, терминология народного танца включает французские термины, а также названия движений различных национальностей.

Основная масса французских терминов характеризует правила исполнения движений. Например: *demi plie* (полуприседание), *rond de jambe par terre* (круг ногой по полу), *grand battement jete* (большое бросковое движение), *fouette* (хлестать), *battement fondu* (тающее движение). Многие названия имеют описательный характер: движение *assemble* (собирающее), *passé* (проходящее), *coupe* (режущее), *glissade* (скользящее), *balance* (раскачивающееся) и т.п. Ряд названий связан с подражанием пластике

животных. Таковы pas de chat - капризный и мягкий «кошачий прыжок» или cabriole - резвый прыжок, в корне названия которого лежит итальянское «capra» - коза. Названия некоторых движений указывают на связь с движениями народных национальных танцев: pas de basque - движение басков, или sout de basque - прыжок басков; pas de bourree входит в крестьянский французский танец бурре.

Термины народно-сценического танца более конкретны. Многие из них содержат особую информацию, которая не только говорит о том, «что» делать, но и подсказывает «как» исполнять движение. Например: «припадание», «верёвочка», «молоточки», «ковырялочка», «гусиный шаг», «моталочка» и др.

2. *Замечания и рекомендации.* Речь педагога должна быть всегда образной, живой и точно передавать его мысль. Обращаться к ученикам необходимо нацеленно, кратко и точно, например: опусти лопатки, дотяни подъем, втяни ягодичные мышцы, разверни ногу в тазобедренном суставе. Расплывчатые, многословные замечания малодейственны. Если же слово учителя не отличается культурой, это навсегда остается в памяти будущего хореографа и «идёт» вместе с ним на сцену и в жизнь. Если педагог говорит со своим учеником в необоснованно мягком или резком и даже грубом тоне, это тоже остаётся в его памяти и соответственно проявится в его действии, сначала учебном, а затем профессиональном.

3. *Слова и выражения образно-метафорического характера.* Чтобы облегчить процесс усвоения материала, педагогу следует использовать слова и выражения образно-метафорического характера. Они несут в себе важные характеристики, необходимые для быстрого и качественного овладения тем или иным приёмом. Например: нога должна быть натянута как струна; голова вскинута царственно; руки, как крылья большой птицы; снять стружку с пола стопой, как рубанком; опуститься мягко, как снег и т.д. В обучении образные и метафорические выражения часто используются для создания не только образов сравнения («бежать как по стеклу», «двигаться как в воде»), но и

образов для подражания, имитации («отскочить как пружина», «прыгнуть как кошка»).

Грамотное владение профессиональной терминологией, конкретные, точные, лаконичные замечания и использование ярких образно-метафорических сигналов позволяют повысить качество усвоения учебного материала.

### **3.2. Методические рекомендации к изучению французских терминов классического танца**

Для различных видов хореографического искусства, в первую очередь для классического, а также для народно-сценического и историко-бытового танца используется одна общепринятая терминология, которая дает словесное определение танцевального элемента.

Танец своими истоками восходит к глубокой древности, но его терминология сложилась в XVII веке (в 1661 г.) во Франции, в Королевской Академии танца. Постепенно танцевальная терминология стала общепризнанной во всем мире. Она претерпевала много изменений, дополнений, уточнений, прежде чем пришла к той стройной и строгой системе, которой мы пользуемся в настоящее время. Немалый вклад в уточнение терминологии внесла русская школа классического танца и известный педагог-хореограф, профессор А.Я. Ваганова.

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

**Adagio** (адáжио, итал. - медленно, спокойно) – обозначение медленного музыкального темпа; лирическая комбинация в *exercice*, основанная на различных формах *releves* и *developpes*.

**Allegro** (аллэгро, итал. - весёлый, радостный) – быстрый, оживлённый музыкальный темп; часть урока классического танца, состоящая из прыжков.



**Allonge** (аллонжé, франц. - удлинённый, продлённый, вытянутый) – приём классического танца, основанный на распрямлении закруглённых позиций рук.

**Aplomb** (аплóмб, франц. - равновесие, самоуверенность) – устойчивость; умение сохранять в равновесии все части тела.

**Arabesque** (арабéск, франц. - арабский) – одна из основных поз классического танца; в русской школе классического танца приняты четыре вида позы «арабеск»: I, II, III, IV.

**Arrondi** (аррондí, франц. - округлённый, закруглённый) – обозначение округлого положения рук (от плеча до пальцев) в классическом танце.

**Assemble** (ассамблé, франц. - собирать) – прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе.

**Attitude** (аттитюд, франц. - поза, положение) – одна из основных поз классического танца, главная особенность которой – поднятая назад нога полусогнута.

**Balance** (балансé, франц. - раскачивать, качаться) – покачивающееся движение.

**Ballon** (баллóн, франц. - воздушный шар, мяч) – способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохраняя позу; зависать.

**Ballonne** (баллоннé, франц. - раздутый, вздутый) – прыжок на одной ноге на месте или с продвижением.

**Ballotte** (баллоттé, франц. - качать, качаться) – прыжок с активной работой корпуса: корпус отклоняется от поднятой ноги вперед или назад.

**Balancoire** (балансуáр, франц. - качели) – применяется в различных видах battements jetés.

**Battement** (батмáн, франц. – размах, биение) – упражнение для ног.

**Battement tendu** (батмáн тандю́) – отведение и приведение натянутой ноги.

**Battement fondu** (батмáн фондю́, франц. - таять) – мягкое, плавное, «тающее» движение.

**Battement frappe** (батман фраппэ, франц. - бить, разбивать, раскалывать) – движение с ударом.

**Battement double frappe** (батман дубль фраппэ) – движение с двойным ударом.

**Battement developpe** (батман девлоппэ, франц. - разворачивать, раскрывать) – вынимание ноги через passé у колена на высоту 90<sup>0</sup>.

**Battement soutenu** (батман сутеню, франц. - неослабевающий) – движение с втягиванием ног в V позицию.

**Battus** (баттю, франц. – бить) – движение с заноской.

**Cabriole** (кабриоль, франц. - прыжок) – прыжок с подбиванием одной ноги другой.

**Changement de pieds** (шанжман де пье, франц. - перемена ног) – прыжок из V позиции в V с переменной ног в воздухе.

**Chasse** (шассэ, франц. – гнать, подгонять) – прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в V позиции в верхней точке прыжка.

**Coupe** (купэ, франц. - толчок, удар) – быстрая подмена одной ноги другой, даёт толчок к исполнению следующего движения.

**Croisee** (круазэ, франц. - скрещённый) – одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются; закрытое положение ног.

**Degagee** (дегажэ, франц. - освобождать) – отведение ноги на нужную высоту для последующего перехода на неё.

**Demi** (деми, франц. - полу-, наполовину) – термин указывает на исполнение только половины движения.

**Dessus-dessous** (десю-десу, франц. – над-под или сверху-снизу) – вид pas de bourre.

**Ecartee** (экарте, франц. - раздвигать) – поза классического танца, в которой тело танцовщика развёрнуто по диагонали, нога открыта в сторону.

**Effacee** (эффасэ, франц. - сглаживать) – одно из основных положений классического танца, определяется раскрытым, развернутым характером; открытое положение ног.

**Echappe** (эшаппе, франц. - вырываться) – движение состоит из двух прыжков: прыжок из V позиции во II (IV) и со II (IV) позиции в V.

**En dedans** (ан дедан, франц. - внутрь) – направление движения работающей ноги по окружности: назад - в сторону - вперед, т. е. внутрь, к опорной; вращение, направленное к опорной ноге.

**En dehors** (ан деор, франц. - наружу) – направление движения работающей ноги по окружности: вперед - в сторону - назад, т. е. от опорной ноги; вращение, направленное от опорной ноги.

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

**En tournant** (ан турнан, франц. - в повороте) – обозначение поворота во время исполнения движения на четверть, половину круга, целый круг.

**Entrechat-quatre** (антраша, франц., от итал. intrecciato - переплетённый, скрещённый) – вариант прыжка из V позиции в V с заноской.

**Epaulement** (эпольман, франц. - плечо) – диагональное положение корпуса, при котором фигура развёрнута вполборота к зрителю, голова повернута к плечу, выдвинутому вперед.

**Exercice** (экзерсис, франц. - упражнение) – в уроке классического танца упражнения у станка и на середине зала.

**Fouette** (фуэте, франц. - хлестать) – термин обозначает ряд танцевальных движений, напоминающих движения хлыста, крутящегося или резко распрямляющегося в воздухе.

**Glissade** (глиссад, франц. - скольжение) – маленький прыжок с продвижением, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

**Grand** (гран, франц. - большой) – обозначает максимально выраженную сущность движения.

**Jete** (жетé, франц. - бросать, кидать) – бросок ноги на месте или в прыжке.

**Pas de bourree** (па де буррэ, франц. - набивать) – мелкий чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением; различают несколько видов.

**Pas de basque** (па де баск, франц. - шаг баска) – партерный прыжок, движение имеет стелющийся характер.

**Pas de chat** (па де ша, франц. - шаг кошки) – прыжковое движение, имитирующее лёгкий, грациозный прыжок кошки.

**Pas faille** (па файи, франц. - слабеть) – ослабевающее движение; имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку; одна нога как бы подсекает другую.

**Passé** (пасé, франц. - проходить) – связующее движение, проведение ноги из одного положения в другое.

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

**Plie** (плиé, франц. - сгибать) – приседание на двух или одной ноге.

**Port de bras** (пор де бра, франц., от porter - носить и bras - рука) – упражнение для рук, корпуса и головы; различают шесть форм.

**Preparation** (препарасьон, франц. - приготовление) – подготовительное движение.

**Releve** (релевэ, франц. - поднимать) – подъём на полупальцы, пальцы.

**Releve lent** (релевэ лян) – поднимание вытянутой ноги на 90° и выше, в различных направлениях.

**Renverse** (ранверсэ, франц. - опрокинутый) – сильный, резкий перегиб корпуса в большой позе.

**Rond de jambe par terre** (рон де жамб пар тер, франц. - круг ногой по полу) – круговое движение работающей ноги носком по полу en dehors и en dedans.

**Rond de jambe en l'air** (рон де жамб ан л'эр, франц. - круг ногой в воздухе) – круговое движение работающей ноги в воздухе en dehors и en dedans.

**Royal** (руаяль, франц. - королевский) – королевский; вариант прыжка из V позиции в V с заноской.

**Saute** (па соте́, франц. - прыгать) – прыжок с двух ног на две с сохранением первоначальной позиции в воздухе и при приземлении.

**Sissonne** (сисо́н) – группа прыжков, разнообразных по форме.

**Sissonne fermee** (ферме́, франц. - закрытый) – закрытый прыжок.

**Sissonne ouverte** (уверт, франц. - открытый) – прыжок с открыванием ноги.

**Sissonne simple** (се́мпль, франц. - простой) – прыжок с двух ног на одну.

**Sissonne tombee** (томбе́, франц. - падать) – прыжок с падением.

**Soutenu** (сутеню́) – втягивать.

**Suivi** (сюиви́, франц. - связный) – вид pas de bourree; ноги мелко перебирают одна возле другой в V позиции.

**Sur le cou-de-pied** (сюр ле ку-де-пье, франц. - на щиколотке) – положение вытянутой ступни одной ноги на щиколотке другой.

**Temps lie** (тан лие́, франц. - слитный, льющийся) – танцевальная комбинация на середине зала, вырабатывающая слитность и скоординированность танца; различают несколько форм.

**Tombe** (томбе́, франц. - падать) – перенос центра тяжести с опорной ноги на открытую ногу в demi plié.

**Tour** (тур, франц. - оборот, поворот) – оборот тела вокруг вертикальной оси на 360°; различают туры на месте и в продвижении, туры на полу и в воздухе.

**Tour lent** (тур лян, франц.) – медленный поворот на одной ноге в больших позах.

**Tours chaines** (тур шенé, франц. - цепочка) – следующие друг за другом быстрые слитные полуповороты в продвижении.

### **3.3. Словарь основных понятий**

**Выворотность** – способность танцовщика к свободному развёртыванию ног наружу от бедра до кончиков пальцев (стопа параллельно линии плеч). Выворотность может быть врождённой, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретённой путём длительных упражнений. Выворотность – необходимое условие исполнения классического танца, так как освобождение движения ноги в тазобедренном суставе значительно расширяет выразительные возможности человеческого тела.

**Координация** – сочетание правил, приемов и ощущений, согласованных с музыкой. Координация помогает управлять всем двигательным аппаратом, создавать образное исполнение, что и определяет артистичность.

**«Крест» (исполнять крестом)** – выполнение движений по направлениям в следующем порядке: вперед, в сторону, назад, в сторону или обратно.

**Опорная нога** – нога, на которую перенесен центр тяжести тела танцовщика.

**Поза** – определенное положение корпуса, ног, рук и головы. Основные позы классического танца: *croisée*, *effacée*, *écartée* и четыре *arabesques*.

**Позиции** – основные положения ног и рук в классическом танце. Позиции утвердились в танцевальной практике в конце XVII века. Позиции ног: I, II, III, IV, V, – основаны на принципе выворотности. Позиции рук: I, II, III и подготовительное положение, – исполняются в закругленном (*arrondi*) и удлиненном (*allonge*) виде.

**Работающая нога** – нога, освобожденная от тяжести тела, выполняющая какое-либо движение.

**Устойчивость** – умение сохранять определенное положение тела в равновесном состоянии.

**Форс** – необходимое подготовительное движение руками (посыл) для выполнения вращений.

**Элевация** (от франц. *elevation* - подъем, возвышение) – природная способность танцовщика выполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (пролетом) и фиксацией в воздухе той или иной позы.

**Ballon** - (баллón, от франц. букв. - воздушный шар, мяч) – способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохраняя позу; зависать.

**En dedans** (ан дедáн, франц. - внутрь) – направление движения работающей ноги по окружности: назад - в сторону - вперед, т. е. внутрь, к опорной; вращение, направленное к опорной ноге.

**En dehors** (ан деóр, франц. - наружу) – направление движения работающей ноги по окружности: вперед - в сторону - назад, т. е. от опорной ноги; вращение, направленное от опорной ноги.

**Preparation** (препарасьóн, франц. - приготовление) – подготовительное движение.

## Библиографический список

1. Алферов А.А. К вопросу об интерактивности в образовательном процессе / А.А.Алферов // Актуальные вопросы развития искусства балета и хореографического образования: сб. материалов всеросс. науч.-практ. конференции, 04 июня 2013 г.; МГАХ / науч. ред. И.А.Борзенко, Н.А.Вихрева. – М.: МГАХ, Богородский печатник, 2014. – С. 13-15.
2. Блок, Л. Д. Классический танец: История и современность / Л. Д. Блок. – Москва: Искусство, 1987. – 556 с.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2007. – 192 с.
4. Валукин М.Е. Эволюция движений в мужском классическом танце / М.Е.Валукин. – М.: ГИТИС, 2007. – 248 с.
5. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/Д.Зайфферт; пер. с нем. В.Штакенберга. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2012. – 128 с.
6. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
7. Кононова Т.М. Модернизационные процессы в сфере образования: интернет-технологии и их роль / Т.М.Кононова // Вестник ТГАКИиСТ. – Тюмень, 2014. - № 2. – С. 218-221.
8. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений / Е.Г.Котельникова. – М.: ВЦХТ, 2008. – 128 с.
9. Панова Е.В., Соболев В.А. Хореографическое искусство в системе дополнительного образования: метод. пособие / Е.В. Панова, В.А. Соболев. – РИЦ ТГИК: Тюмень, 2017. – 44 с.
10. Соковикова Н.В. Введение в психологию балета / Н.В.Соковикова. – Новосибирск: Сова, 20016. – 300 с.
11. Тарасов Н. И. Классический танец: школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 496 с.