

И. Г. ЕСАУЛОВ

УСТОЙЧИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ В ХОРЕОГРАФИИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Издание седьмое, стереотипное



• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •
• МОСКВА •
• КРАСНОДАР •

Е 81 Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии : учебно-методическое пособие / И. Г. Есаулов. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2023. — 160 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-46994-9 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-2635-9 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

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

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

Книга адресована студентам и педагогам хореографических училищ и академий.

УДК 793

ББК 85.32

Е 81 Yesaulov I. G. Balance and coordination in choreography : methodical textbook / I. G. Yesaulov. — 7th edition, ster. — Saint Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2023. — 160 pages : ill. — Text : direct.

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

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

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

Рисунки В. Н. ЧЕЛНОКОВА

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2023

© И.Г. Есаулов, наследники, 2023

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,

художественное оформление, 2023

Г Л А В А I

ПРИРОДНЫЕ ДАННЫЕ БУДУЩЕГО АРТИСТА БАЛЕТА

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

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

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

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

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

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

СЦЕНИЧНОСТЬ

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

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

ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТЬ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

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

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

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

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

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

¹ Рисунки см. в конце книги.

ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМА НОГ

(рис. 2)

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

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

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

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

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

ВЫВОРОТНОСТЬ

(рис. 5, 6, 7, 8)

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛИЕ (PLIÉ — ПРИСЕДАНИЕ)

(рис. 5б, в; 6б; 7б, в; 8б, в)

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

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

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

ШАГ

(рис. 18, 19, 20)

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

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

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

ПОДЪЕМ

(рис. 3а, б)

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

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

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

ГИБКОСТЬ

(рис. 4)

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

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

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

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

ПРЫЖОК

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

СПОСОБНОСТЬ К ВРАЩЕНИЮ

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

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

При нарушении деятельности вестибулярного аппарата обучение хореографии противопоказано.

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ И РИТМИЧНОСТЬ

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

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

Для выявления этих данных абитуриентам предлагают различные тесты.

ТАНЦЕВАЛЬНОСТЬ

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

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

ЖИВОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

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

Различают сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический темпераменты:

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

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

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

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

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

ЗДОРОВЬЕ

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