

Н. А. АЛЕКСАНДРОВА
Е. А. МАЛАШЕВСКАЯ

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Издание четвертое, стереотипное



ЛАНЬ

ПЛАНЕТА
МУЗЫКИ



MUSIC
PLANET

• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •
• МОСКВА •
• КРАСНОДАР •

- А 46** **Александрова Н. А.** Классический танец для начинающих : учебное пособие / Н. А. Александрова, Е. А. Малашевская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2021. — 120 с. : DVD. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-8114-7801-9 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-1404-2 (Изд-во «Планета музыки»)

В книге излагаются основы классического танца. Дается подробное описание движений; текст снабжен иллюстрациями. Книга сопровождается видеозаписью уроков (на диске в формате DVD).

Издание предназначено для студентов специальных учебных заведений, учащихся художественной самодеятельности и всех интересующихся хореографией.

УДК 793
ББК 85.32

- А 46** **Alexandrova N. A.** Classical dance for beginners : textbook / N. A. Alexandrova, E. A. Malashevskaya. — 4th edition, ster. — Saint-Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2021. — 120 pages : DVD. — Text : direct.

The book presents the fundamentals of classical dance. It gives the detailed description of movements. The text is provided with illustrations. The book is accompanied with video lessons (on DVD).

The edition is intended for the students of colleges and academies, amateur talent groups and all who are interested in choreography.

Фотограф: *Сергей ГОЛУБЕВ*
На фото: *Елена МАЛАШЕВСКАЯ*

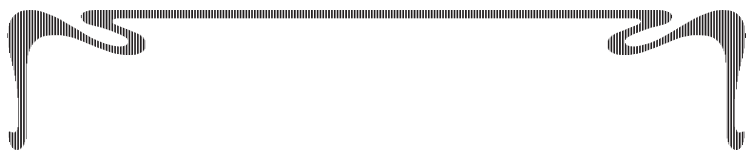
Художник
М. С. ИВАНОВА-ОЧЕРЕТ

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2021
© Н. А. Александрова,
Е. А. Малашевская, 2021
© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,
художественное оформление, 2021

*...Балетные классические танцы,
не передавая ничего случайного и местного,
применимы повсюду, у разных народов,
всем понятны и имеют общечеловеческий характер.*

А. Волянский. Книга ликований



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАШЕЙ КНИГЕ

Существует немало учебных пособий для хореографических училищ и вузов. «Основы классического танца» А. Я. Вагановой, «Школа классического танца» В. Костровицкой и А. Писарева, «Классический танец. Школа мужского исполнительства» Н. И. Тарасова — ценность названных (и некоторых других) трудов общепризнана. В этих пособиях техника классического танца и методика его преподавания разобраны самым тщательным образом.

Наше учебное пособие, которое состоит из книги и видеозаписи на DVD отличается тем, что адресовано прежде всего танцорам-любителям. Конечно, нельзя научиться танцевать по книге. Занятия в классе под руководством грамотного преподавателя необходимы. Самостоятельная работа по книге и видеодиску не может их полностью заменить. Тем не менее пособие станет хорошим помощником всем начинающим и послужит дополнительным средством в овладении навыками танцовщика.

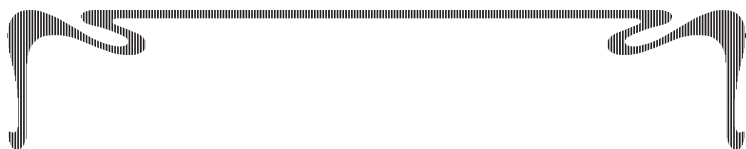
В книге в сжатой форме излагаются основы классического танца, дается описание техники базовых движений экзерсиса. На видеодиске записан урок классического танца, где показаны учебные комбинации двух уровней трудности: простейшего и несколько более сложного. Примечательно, что в книге опубликована информация о всех комбинациях. Кроме того, в ее тексте приведены примеры еще трех уроков классического танца разного уровня сложности. В приложении даются описания упражнений для общефизического развития и танцевальной разминки.

В описании движений классического танца используется французская терминология, давно ставшая общеупотребимой в балетной сфере. Мы приводим перевод и транскрипцию каждого термина, однако в тексте используем оригинальное французское написание. Это дань традиции; для всех, кто занимается классикой, не составляет большого труда запомнить такие названия, так как они регулярно звучат в классе.

Надеемся, что эта книга окажется хорошим подспорьем для тех, кто занимается классическим танцем в качестве хобби.

Желаем вам больших успехов, дорогие друзья!

Елена Малашевская, Наталья Александрова



КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ: ИСКУССТВО И СТРАСТЬ

Прекрасная муза Терпсихора изменчива и многолика. Искусство танца богато всевозможными стилями, видами, направлениями.

И все-таки классический танец — первый среди равных. Почему? Школа классического танца — тот фундамент, на котором зиждется все здание хореографического искусства и профессиональное образование артистов балета.

Система школы классического балета складывалась и совершенствовалась на протяжении многих и многих лет. Сменялись поколения, эпохи... Высшим расцветом классического балета стала русская школа, сформировавшая свой стиль в конце XIX — начале XX века. Впитав в себя и творчески осмыслив традиции французской и итальянской школ, русский балет явил миру наиболее гармоничный стиль классического танца. Этот стиль отличается совершенство техники в сочетании с одухотворенностью и артистизмом.

Классический тренаж оснащает будущих артистов всем необходимым арсеналом технических средств. Наряду с классическим танцем программа хореографических школ включает занятия по народно-характерному танцу, историко-бытовому танцу, танцу модерн. Однако танцовщик, который прошел школу классического балета, универсален: он способен овладеть стилевыми и техническими особенностями самых разных танцевальных направлений.

Классический танец преподается не только в специальных учебных заведениях — хореографических училищах и академиях

балета. Эта дисциплина входит в учебную программу театральных институтов — ведь будущий актер должен отлично владеть своим телом, пластично двигаться и уметь танцевать. Классический танец изучается также в институтах культуры, где готовятся кадры для коллективов народного, бального и эстрадного танца.

Большое внимание урокам классического танца уделяется в спорте — художественной и спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, прыжкам в воду, синхронном плавании и других видах. «Под влиянием занятий хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а также гибкость, сила ног и умение выполнять движения предельно четко»¹.

Занимаясь классическим танцем, повышают свою квалификацию тренеры-инструкторы по фитнесу, аэробике, пилатесу и другим направлениям оздоровительной гимнастики.

Занятия классическим танцем придают движениям спортсменов благородство. «В то время как гимнастика вырабатывает определенные до резкости движения, с сильной акцентировкой и почти военным ритмом, танцы стремятся к созданию плавности, широты, кантилены в жесте. Они разворачивают его, дают ему линию, форму, устремление, полет. Гимнастические движения прямолинейны, а в танце они сложны и многообразны»².

Основы классического танца изучаются в детских коллективах художественной самодеятельности, специализирующихся на народных, бальных, эстрадных и прочих танцах. «Классика» служит отличной подготовительной базой для освоения самых разных танцев.

Наконец, заниматься классическим танцем в качестве хобби могут молодые люди, уже вышедшие из детского возраста. А таких очень много! Среди них есть и те, кто занимался хореографией в детстве и хотел бы поддерживать имеющиеся навыки, и те, кто впервые зашел в танцевальный зал уже в юношеском возрасте. И тем, и другим регулярные занятия классикой сослужат прекрасную службу.

¹ Морель Ф. Хореография в спорте. М., 1971.

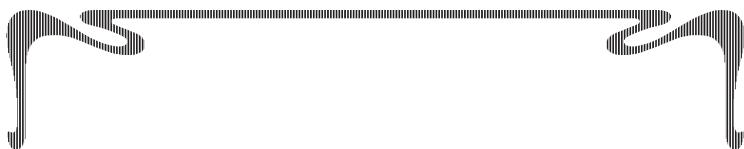
² Станиславский К. С. Собрание сочинений: в 8 томах. Т. 3. М., 1955.

Конечно, добиться полной выворотности, правильно поставить корпус, развить гибкость суставов у взрослых девушек и юношей значительно труднее, чем у детей в хореографическом училище. Однако многие задачи все же выполнимы. Регулярный, упорный и вдумчивый труд способен сотворить многое. Прекрасная осанка, красивая походка, подтянутое тело, сильные мышцы, грация, пластика, выразительные движения, хорошая координация — это достойная награда за долгие часы занятий в зале!

Классический танец — важное, но не единственное направление хореографии. Не ограничивайте себя только лишь уроками классики — пусть они станут для вас не только хорошей привычкой, но и ступенью к другим видам танца. Ведь, владея азами классической техники, вы не только будете знать основные виды шагов, вращений, прыжков. Вы сможете постичь законы, принципы танцевального движения: умение двигаться в пространстве, чувство позы. Освоить любой другой танцевальный стиль — будь то балльные, народные, джазовые или другие танцы — станет значительно легче.

Занятия танцем требуют терпения и усердия. Но они и приносят огромную радость! Радость движения. Радость преодоления технических трудностей. Радость от возможности раствориться в музыке и выразить свои чувства без слов, используя прекрасный язык хореографии!

Базой танцевального образования, своего рода его стержнем являются уроки классического танца.



УРОК КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ УРОКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Каждый урок классического танца включает в себя все виды упражнений для всех частей тела. Они исполняются в различных ритмах, темпах, соединениях, комбинациях, количестве повторов. Экзерсис, или система упражнений для совершенствования техники, является основой, фундаментом танца.

«В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и *plié* (приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость»³.

Урок классического танца начинается с **экзерсиса у станка**, затем выполняется **экзерсис на середине зала**, начинающийся небольшой комбинацией движений *adagio* (адажио, ит., обозначение медленного, спокойного темпа в музыке) и заканчивающийся развернутой комбинацией *adagio*.

Затем выполняются прыжки, или ***allegro*** (аллегро, ит. — веселый, оживленный; этим термином обозначается быстрый, живой темп в музыке) либо (в классе девушек) экзерсис на пальцах. Заканчивается урок классического танца ***port de bras*** (пор-де-бра, от франц. *porter* — нести, *bras* — руки) — упражнениями, которые представляют собой плавные переводы рук, соединенные с поворотами и наклонами корпуса и поворотами головы.

³ Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Л., 1976.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ УРОКА — ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Станок (палка) — приспособление, служащее опорой танцовщикам, которые то правой, то левой рукой придерживаются за нее во время выполнения упражнений. Станок имеет форму длинного шеста, хорошо выструганного и отполированного, диаметром 6–7 см. Станок укрепляется на кронштейнах вдоль стен танцевального зала на высоте 1 м от пола. *Каждое упражнение выполняется с правой, затем с левой ноги (или наоборот)*. После выполнения упражнения поворот на половину круга выполняется в сторону станка (возможен также полуповорот в сторону от станка).

На станке лежит кисть одной руки, которая должна находиться чуть впереди корпуса; запястье руки и локоть опущены. Локоть должен находиться между боком и палкой, причем рука не напряжена (лежит на палке свободно) и плечо не поднимается.

Другая рука до начала упражнения находится в подготовительной позиции. Корпус выпрямлен и подтянут.

При выполнении упражнений нельзя наваливаться на станок, нужно лишь слегка держаться за него. Станок служит не для опоры в обычном понимании этого слова, а для облегчения выполнения упражнений, точнее, для усвоения правильного навыка исполнения движения. Во время экзерсиса у станка необходимо периодически убирать руку со станка, тем самым проверяя свою устойчивость. Она не должна теряться при опускании кисти со станка.

Тяжесть корпуса при разучивании **позиций ног** (см. ниже) и приседаний должна равномерно распределяться на обе ноги. При исполнении других движений вес тела лежит на одной ноге, которая называется **опорной**. Другая нога, исполняющая движение, называется **рабочей** (работающей), и она полностью освобождена от тяжести корпуса.

Станок дает возможность усвоить основные правильные положения тела, научиться владеть отдельными частями тела и координировать движения. Каждое новое положение тела и направление движения обозначается, т. е. фиксируется.

Темп выполнения упражнений у станка постепенно ускоряется.

Вначале все упражнения выполняются на целой стопе, затем — с подниманием на полупальцы.

Последовательность экзерсиса у станка

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

Первое упражнение — plié (плие, или приседание, от франц. plier — сгибать) во всех позициях. Неглубокое (demi-plié, демиплие, от франц. demi — половина) и глубокое (grand-plié, гранплие, от франц. grand — большой) plié исполняются в медленном темпе, мышцы и связки ног растягиваются и разогреваются. Корпус и голова остаются неподвижными. Plié часто комбинируется с relevé (релеве, от франц. relever — подниматься) — подниманием на полупальцы.

Второе упражнение — battements tendus (батман тандю, франц. battement — биение, удар, tendu — натянутый) и battements tendus jetés (батман тандю жете, франц. jeté — брошенный). Эти движения представляют собой ведение натянутой стопы по полу и броски вытянутой ноги на 45°; они вырабатывают силу и выворотность ног.

Третье упражнение — rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер, франц. rond — круг, jambe — нога, par terre — по полу), круговое движение ноги по полу, развивающее выворотность и подвижность тазобедренного сустава. На более высокой ступени обучения это движение сочетается с grand rond de jambe jeté (гран рон де жамб жете) — большим (на 90°) круговым броском ноги. В заключение третьего упражнения выполняется port de bras.

Четвертое упражнение — battements fondus (батман фондю, франц. fondu — тающий), движение эластичного характера, представляющее собой опускание на plié опорной ноги и затем поднятие на ее полупальцы, работающая нога одновременно вытягивается в заданном направлении на 45° или 90°. Battements fondus комбинируются с battements frappés (батман ффраппе, от франц. frapper — ударять), быстрыми и короткими ударами работающей ноги (сгибающейся в колене) о щиколотку опорной. Сочетание плавных, мягких движений с движениями резкими и отрывистыми тренирует мышцы и сухожилия особым образом, приучая их к быстрой смене характера движения.

Пятое упражнение — rond de jambe en l'air (рон де жамб ан лер, франц. en l'air — в воздухе), круговое движение ноги (сгибающейся в колене) в воздухе на высоте 45° либо 90°; упражнение

тренирует коленные связки, увеличивает их подвижность, а также вырабатывает силу бедра.

Шестое упражнение — *petits battements sur le cou-de-pied* (пти батман сюр ле ку-де-пье, фр. *petit* — маленький, *sur* — на, *cou-de-pied* — щиколотка, букв. «шейка ноги»), быстрые мелкие движения нижней части работающей ноги возле щиколотки опорной ноги (переносы вперед и назад). Бедро при этом остается неподвижным. Движение развивает быстроту и свободу движения голени.

Седьмое упражнение — *adagio*, или *battements développés* (батман девелоппе, фр. *développer* — разворачивать, развертывать). Движение, исполняемое в медленном темпе, представляет собой плавное вытягивание ноги. Кроме того, в комбинации *adagio* у станка могут входить *grand rond de jambe* (гран рон де жамб) — медленное круговое движение ноги в воздухе; *battements relevés lents* (батман релеве лян, фр. *lent* — медленный) — медленные поднимания прямой ноги; *battements soutenus* (батман сутеню, фр. *soutenu* — сдержанный) — вытягивания работающей ноги с одновременным приседанием на опорной; и некоторые другие. Эти движения комбинируются различным образом, кроме того, в *adagio* входят движения рук, наклоны и перегибания корпуса. Все эти движения тренируют силу мышц ноги (особенно бедра) и развивают танцевальный шаг, вырабатывают устойчивость, координацию и гармонию движений.

Восьмое, заключительное упражнение — *grand battements jetés* (гран батман жете), или большие батманы, представляющие собой броски вытянутой ноги на 90° и выше. Упражнение активно развивает шаг.

Корпус при выполнении всех упражнений остается прямым и подтянутым, кроме тех случаев, когда его перегиба требует упражнение. Свободная рука открыта, как правило, на II позицию (в сторону; **о позициях рук** см. ниже). Голова участвует в движениях различными наклонами и поворотами.

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