

# КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Новые горизонты

А. М. АТТИКОВ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**А 92**     **Аттиков А. М.** Классический танец. Новые горизонты : учебное пособие для СПО / А. М. Аттиков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2023. — 208 с. : ил. — Текст : непосредственный.

**ISBN 978-5-507-46601-6** (Издательство «Лань»)

**ISBN 978-5-4495-2554-3** (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Опыт сольных выступлений на сцене Мариинского театра, а также научные знания, полученные на философском факультете СПбГУ, позволили автору книги проникнуть в глубину проблем, существующих в подготовке артистов балета и предложить свои научно-обоснованные и проверенные на практике решения. Это касается и основ правильного построения уроков классического танца, и развития природных данных занимающихся хореографией, и техники исполнения сложных танцевальных движений, и регулирования нагрузок.

Широкий интерес в Европе к парижскому изданию книги Андрея Аттикова позволяет надеяться, что существенно дополненное новое издание окажется востребованным и в России.

Соответствует современным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным квалификационным требованиям. Учебное пособие предназначено для студентов и педагогов средних специальных учебных заведений.

УДК 792.8  
ББК 85.32

**А 92**     **Attikov A. M.** Classical Dance. New Horizons : textbook for SVE / A. M. Attikov. — 2nd edition, stereotyped. — Saint Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2023. — 208 pages : ill. — Text : direct.

The experience of solo performances on the stage of the Mariinsky Theater, as well as scientific knowledge obtained at the Faculty of Philosophy of St. Petersburg State University, allowed the author to look into the depths of the problems existing in the field of training of ballet dancers and to offer his own scientifically based and proven solutions. This applies to the basics of a proper formation of the classical dance lessons, and the development of physical abilities of the students, and techniques for performing complex dance movements, and the trainings control.

The wide interest in Europe in the Paris edition of the book by Andrei Attikov allows us to hope that a considerably revised new edition will also be in demand in Russia.

Corresponds to the modern requirements of the Federal State Educational Standard of Secondary Vocational Education and professional qualification requirements. The textbook is intended for the students and teachers of colleges.

*Отзывы и вопросы автору  
можно направлять по адресу:*

[pirouette@yandex.ru](mailto:pirouette@yandex.ru)

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2023

© А. М. Аттиков, 2023

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2023

Обложка  
К.Б.АВРАМОВА

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ .....	5
ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО .....	7
<i>ГЛАВА 1</i>	
ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА ....	11
Теоретические основы построения уроков классического танца .....	13
Проблемы начала урока и построения экзерсиса у палки .....	19
Построение экзерсиса на середине зала .....	30
Построение аллегро .....	33
Окончание урока классического танца .....	36
Имитационные движения в уроке классического танца .....	39
<i>ГЛАВА 2</i>	
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ.....	45
Возможности классического танца в развитии силы, быстроты, выносливости и координации .....	47
Развитие прыгучести .....	57
О развитии гибкости.....	85
<i>ГЛАВА 3</i>	
ПРИНЦИПЫ ИСПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ .....	105
О технике исполнения прыжков.....	107
Основы вращательных движений .....	118
<i>ГЛАВА 4</i>	
ОРГАНИЗМ В УСЛОВИЯХ НАГРУЗОК.....	139
Возрастные особенности занимающихся хореографией .....	141
Как правильно подготавливаться к физической нагрузке .....	148
Возвращение к состоянию покоя после нагрузки .....	158

О регулировании нагрузок.....	162
Целительные возможности движений.....	177
Заключение .....	184
Список использованной литературы .....	185
ПРИЛОЖЕНИЕ С ФОТОГРАФИЯМИ АВТОРА КНИГИ.....	193

## ГЛАВА 1

# ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА



Я собирал впрок на будущее все лучшее у близких и дальних предшественников, мечтая о такой педагогической системе, которая была бы не мозаикой, не простой суммой того, что можно без труда подсмотреть в чужих классах, но самостоятельным направлением, достигнутым в синтезе прошлого и охвате настоящего в преемственности достойных жить принципов и идей.

*Асаф Мессерер [62, с. 161]*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Преподавание классического танца в России насчитывает уже более двух с половиной веков, уходя корнями к учреждению в 1738 г. в Петербурге первой императорской танцевальной школы. Долгое время педагогический опыт и знания передавались в русском балете непосредственно от учителя к ученикам, что называется, из рук в руки или, точнее сказать, из ног в ноги. А. Я. Ваганова своей книгой «Основы классического танца», изданной в 1934 г., положила начало теоретическому осмыслению педагогической практики, которое было продолжено другими балетными педагогами.

Среди наиболее значимых работ прежде всего нужно отметить книги выдающихся московских педагогов Н. И. Тарасова «Классический танец», 1971 г., и А. М. Мессерера «Уроки классического танца», 1967 г., а также книги, раскрывающие особенности преподавания известных петербургских педагогов Н. А. Зубковского («Николай Зубковский», 1993 г.), А. И. Пушкина («Александр Пушкин. Школа классического танца», 1996 г.), В. И. Пономарева («Мужской танец в петербургской балетной школе», 2004 г.). Нельзя не упомянуть и о важных работах таких авторов, как Н. П. Базарова, В. С. Костровицкая, В. П. Мей, С. Н. Головкина, Е. П. Валуйкин, М. Е. Валуйкин, В. А. Звездочкин, В. Ю. Домарк.

В трудах этих педагогов подробно разбираются практически все движения классического танца, последовательность их изучения в образовательном процессе, описываются и отдельные комбинации, и составленные целые уроки, высказываются советы и рекомендации по построению уроков классического танца. Однако до настоящего дня мы не имеем сформулированных *законов* построения уроков



классического танца. А если нет законов, нет, строго говоря, и теории, в которой отражались бы общезначимые алгоритмы правильного построения урока классического танца, определяющие общие методические принципы. Это положение, видимо, и является основанием распространенной точки зрения, что «у каждого педагога есть *свой* метод и система и каждый ведет свой класс *по-своему*» [32, с. 67]

Можно выделить работу Н. И. Тарасова, в которой он обращается к *закономерности* правильного построения урока классического танца [107, с. 77], но все-таки не доводит дело до логического конца и вместо формулировки *закона* дает формулировку *принципа*, а через три страницы излагает уже не законы и принципы, а лишь *условия* правильного построения урока. Так и не выделив общезначимые законы и принципы построения урока, автор пришел к той же позиции педагогической произвольности, полагая, что «экзерсис может варьироваться в зависимости от *личного метода* преподавателя» [там же, с. 78]. Многообещающая попытка И. Г. Есаулова рассмотреть балетную педагогику с научных позиций и сформулировать «закон школы классического танца», к сожалению, не увенчалась успехом. Ему не удалось подняться до уровня декларируемой им научности. И получился сумбур понятий и скольжение по поверхности, больше запутывающее, чем проясняющее существо дела.

Нам представляется, что накопленного опыта в преподавании классического танца и осмысления его уже достаточно, для того чтобы можно было отделить общезначимое в построении уроков от творчески варьируемого и сформулировать теоретические основы правильного построения уроков классического танца, добавив теории цельности и вернув ее в научное русло.

Но, чтобы правильнее сформулировать законы и принципы построения уроков классического танца, необходимо уточнить функции урока. Мы выделяем четыре основные функции.

Прежде всего урок классического танца в качестве непосредственно процесса *обучения* классической форме и технике движений требует выделения **обучающей функции**.

Возможности урока классического танца в *развитии* двигательных способностей, таких как сила, гибкость, быстрота, координированность, выносливость, позволяют выделить **развивающую функцию**.

Кроме этого, урок классического танца в определенной своей составляющей является своеобразной *разминкой* и подготовкой к исполнению наиболее сложных танцевальных движений и сценической лексики, что отражается в **разогревающей-подготавливающей функции**.



И, наконец, повторяемость движений и комбинаций из занятия в занятие помогает проверять, закреплять и *поддерживать* уже приобретенные двигательные навыки, что отражается в **кумулятивно-поддерживающей функции**.

Нужно отметить, что названные функции урока классического танца проявляются одновременно практически в любом уроке, но приобретают разное значение в зависимости от конкретных условий и особенностей проведения уроков.

С учетом выделенных функций определим основные законы правильного построения урока классического танца.

По отношению к процессу обучения в целом, очевидно, что к изучению сложных движений нужно подходить через освоение более простых движений. В грамотном построении отдельного урока классического танца прослеживается этот же закон, который можно сформулировать как **закон следования от простого к сложному, от легкого к тяжелому**.

*Физиологическое основание* данного закона состоит в том, что организм в целом и все его звенья и системы не могут быть мгновенно готовы к выполнению любых движений и нагрузок. Им требуется определенное время, а следование от легкого к тяжелому, от малого к большому — наилучший путь их подготовки.

Дидактическое или *педагогическое основание* данного закона опирается на важное положение общей педагогики — ориентирующее на продвижение от простого и элементарного к более сложному и комплексному. В этом отношении отдельный урок классического танца в основных своих пунктах призван как бы повторять путь процесса обучения в целом, когда осваиваются сначала более элементарные и легкие движения, а затем более сложные и нагрузочные.

Этот закон имеет еще и *терапевтическое основание*. Поскольку указанная последовательность выполнения движений наиболее адекватна для вработывания организма и всех его звеньев, то отклонение от нее повышает риск заболеваний и травм. Наверное, не случайно известный петербургский педагог первой половины XX века В. И. Пономарев не только в построении урока в целом, но «даже внутри комбинаций придерживался главного своего правила: от простого к сложному» [4, с. 89].

Теоретики классического танца в основном сходятся на том, что урок классического танца не должен представлять собой набор случайных, не связанных между собой движений и комбинаций. Комбинации должны составляться и связываться так, чтобы более сложные





движения как бы вытекали из более простых, представляя собой их закономерное развитие. В правильно построенном уроке обязательно просвечивает определенная *логика* развития, при которой наиболее сложные движения возникают как *логический вывод* из предшествующих им более простых.

Однако сфера классического танца отличается от области дедуктивной или математической логики, где понятие логичности опирается на логические связи понятий. А как понимать «*логичность*» взаимосвязи движений классического танца?

Известный московский педагог А. М. Мессерер, опираясь на опыт другого не менее известного своего учителя В. Д. Тихомирова, ввел понятие основной темы урока или одного лейтдвижения, которое варьировалось в разных сочетаниях, проходя от станка через середину к аллегро, чем создавало тематическую и логическую стройность урока. Такой подход был шагом вперед. Нам, однако, представляется, что урок классического танца не всегда, а вернее только иногда можно свести лишь к одному доминирующему движению. Чаще в уроке существует несколько линий развития сложных движений. Кроме этого, понятие лейтдвижения не совсем ясно раскрывает основу взаимосвязи движений, составляющих тему урока, особенно движений у станка и на середине с движениями аллегро.

Основу логической взаимосвязи движений классического танца, как мы полагаем, составляют их имитационные возможности. Сложные движения должны подготавливаться предшествующими им не просто более легкими движениями, но наиболее близкими им по характеру и по форме. Таким образом, предшествующие движения должны имитировать последующие более сложные движения в облегченных условиях. Скажем, если педагог собирается задать туры в позе *attitude*, то предварительно эту позу целесообразно сначала проверить в комбинации у станка, а затем на середине, возможно, с медленным поворотом (*tour lent*) в сторону вращения и т. п. Закон, отражающий эту особенность построения урока классического танца, было бы правильно назвать **законом имитационной последовательности**.

Некоторые известные педагоги понимали этот закон и в своей практике опирались на него. На уроках талантливого петербургского педагога середины XX века Н. А. Зубковского, например, «все упражнения на середине (а отчасти и у палки) готовили артистов к *allegro*, имитируя приемы исполнения того или иного прыжка», — свидетельствуют его ученики [90, с. 127]. Понимание закона



имитационной последовательности позволяет вкладывать в урок не одну тему или одно лейтдвижение, а несколько, помогая грамотно подготавливать их выполнение посредством имитационных движений.

*Дидактическое основание* данного закона находит в важном положении педагогики — в принципе повторяемости изучаемого материала. Чтобы материал лучше усвоился, его нужно повторять в разных вариантах. Сложные движения классического танца тоже лучше усваиваются, отрабатываются и исполняются, когда их предварительно многократно проверяют в упрощенных, облегченных условиях. То есть в законе имитационной последовательности заложена повторяемость в развитии.

*Физиологическим основанием* этого закона является особенность формирования динамического стереотипа в центральной нервной системе человека, прочность которого тоже определяется повторяемостью осваиваемых движений.

*Терапевтическое основание* этого закона заключается в следующем. Исполнение наиболее сложных движений (тем более на стадии их освоения) наиболее травмоопасно. Это связано с более сложной координацией движений и повышенной нагрузкой на конкретные звенья мышечно-связочного аппарата исполнителя. Поэтому грамотная и последовательная подготовка к этим сложным движениям с использованием имитационности уменьшает риск травм.

Мы рассмотрели наилучший путь подготовки к исполнению сложных движений, представляющих в значительной степени цель урока. А как выбирать, какие цели закладывать в урок? Учебные программы, естественно, помогают сориентироваться в выборе изучаемых движений, но этим дело не ограничивается. В процессе занятий существует целая масса конкретных обстоятельств, которые необходимо учитывать в построении урока. Ученический класс или артистический, урок после отпуска, каникул или выходного, урок перед экзаменом, ответственным выступлением или после них, совмещенные уроки с разным контингентом, сокращенные уроки по времени и по численности учеников и т. п. Какой закон позволил бы все это учесть?

Важнейший принцип диалектической логики о конкретности истины гласит, что «абстрактной истины нет, истина всегда конкретна», то есть любое общее положение должно уточняться, конкретизироваться, чтобы верно отражать многогранность и изменчивость конкретной действительности. Иначе то, что правильно для одних



условий, в других условиях может не дать желаемого результата и тем самым оказаться ложным. «Надо быть очень чуткой к условиям работы, — подчеркивала А. Я. Ваганова, — чтобы не обратить пользу урока во вред» [17, с. 20].

На этой платформе сформулируем третий закон построения урока классического танца, как **закон соответствия конкретным целям и условиям**. Этот закон требует строить урок не абстрактно, а с учетом конкретных условий и программных установок. В соответствии с ним может варьироваться объем, характер и интенсивность нагрузки, соотношение основных частей урока и отдельных комбинаций, темп урока в целом и темп комбинаций, соотношение нового и старого материалов и т. п. Абстрактный, усредненный урок «на все случаи жизни» особенно для артистов балета имеет право быть, но даже и его эффективность будет выше с учетом состояния и потребностей занимающихся.

На основе знания общих законов правильного построения уроков классического танца можно сформулировать и методологические принципы, ориентирующие педагога в планировании урока.

Первый принцип — это **принцип постепенности**. (Имеется в виду постепенность в увеличении нагрузки в структуре каждого урока как в целом на организм, так и на те или иные группы мышц, суставы и связки, а также постепенность в подходе к выполнению сложных движений.)

Поскольку отдельный урок должен строиться по принципу продвижения от простого к сложному, то он в этом отношении призван повторять в ряде моментов логику всего предшествующего процесса обучения, также идущего от изучения наиболее легких и простых движений к более сложным. Поэтому обращение к последовательности *процесса обучения движениям классического танца в целом* может быть определенным ориентиром в поиске наиболее правильной и оптимальной последовательности построения *отдельного урока*.

Второй принцип — **принцип логичности**, призванный соединять урок классического танца в одно взаимосвязанное целое, чтобы он не рассыпался на набор случайных, не связанных друг с другом комбинаций. «Все должно быть взаимосвязано и работать на методическую целостность урока, его хореографическую и логическую стройность», — подчеркивал Н. И. Тарасов [107, с. 86].

И третий принцип — это **принцип конкретности**, требующий в построении уроков учитывать не только программные цели и задачи,



но и специфику контингента занимающихся, их состояние, этап подготовки и условия проведения занятий.

Думается, что сформулированные законы и принципы способны повысить уровень научности и системности как в теории, так и в практике балетной педагогики, а кроме того, оказать верную помощь в объективном анализе существующих моделей построения уроков классического танца для нахождения наиболее оптимального варианта.

## ПРОБЛЕМЫ НАЧАЛА УРОКА И ПОСТРОЕНИЯ ЭКЗЕРСИСА У ПАЛКИ

Прежде чем начать рассмотрение построения урока классического танца, хотелось бы привести слова крупного русского хореографа XX века Ф. В. Лопухова, написавшего в 1966 г. актуальные до сегодняшнего дня строки: «Я беру под сомнение правильность существующей поныне традиционной последовательности движений экзерсиса, которая восходит к очень старым временам. Порядок следования движений и их количество у каждого педагога определяются его субъективным подходом... Ныне соотношение количества движений, их последовательность и время отдыха, необходимое данному ученику, должны быть поставлены на научную базу» [73, с. 163].

В качестве примеров противоречащих друг другу вариантов построения урока классического танца может служить то, что известный итальянский педагог Э. Чекетти и московский педагог В. А. Семенов практически начинали экзерсис с того движения, которым у большинства педагогов он заканчивается, а именно с *grand battement jeté*. Бывший директор Московского хореографического училища С. Н. Головкина полагала, что уже в экзерсисе у палки нужно исполнять целый ряд прыжков, в том числе и больших, в то время когда другие педагоги, среди которых и А. А. Писарев, находят, что большие прыжки нужно исполнять в конце урока после маленьких. Ряд педагогов, к которым относится и В. С. Костровицкая, уверены, что уже в экзерсисе у палки нужно исполнять по два-три тура. А французский педагог XIX века Ш. Блазис и разделяющий его позицию современный педагог В. Ю. Домарк рекомендуют исполнять туры лишь на середине ближе к концу урока.



Представляется, что в методике построения урока не должно быть ни полной схематизации, ни абсолютной свободы и индивидуализации. Построение урока должно регламентироваться определенными требованиями и принципами и одновременно допускать необходимую свободу. Последовательность различных комбинаций и движений в отдельных комбинациях также должна соответствовать определенным общеобязательным принципам и вместе с тем оставлять место для индивидуального подхода.

Перейдем непосредственно к рассмотрению построения урока классического танца. Выбор начальных движений наиболее важен, так как организм особенно чуток к первым воздействиям на него. Одни педагоги (например, А. Я. Ваганова, В. С. Костровицкая, Н. И. Тарасов, Е. Demirova) считают, что урок нужно начинать с *plié* и с *grand plié* по всем пяти позициям. Другие (например, А. М. Мессерер, В. Д. Тихомиров) находят, что урок правильнее начинать с *battement tendu* и *demi-plié*. А петербургские педагоги Н. П. Базарова и В. П. Мей пишут, что «урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный» [9, с. 13-14]. Так с чего же начинать урок?

Прежде всего скажем о том, что уроку должна предшествовать вводная, или подготовительная, часть, призванная дать предварительную подготовку и определенную настрой на урок. В совете Н. П. Базаровой и В. П. Мей начинать урок с марша много верного.

Основываясь на достижениях теории и практики физического воспитания и спорта, во вводной части урока следует рекомендовать в порядке разминки ходьбу по залу и очень легкий, неторопливый бег, медленные вращательные движения во всех суставах (в последовательности сверху вниз, начиная с головы), легкие, настраивающие на предстоящую работу растяжки и т. п. Мы эту часть не относим к самому уроку, во-первых, потому, что она лишена специфичности классических движений, и, во-вторых, потому, что ее лучше делать индивидуально без педагога до урока. После своеобразной разминки можно приступать непосредственно к самому уроку.

Из сказанного ранее становится очевидным, что урок нужно начинать с простейших движений. А как определить, какие движения являются более простыми по сравнению с другими?

Во-первых, по степени нагрузки в первую очередь на мышцы и связки.

Во-вторых, через сопоставление двигательных характеристик одних движений с другими.



В-третьих, через обращение к последовательности изучения движений в общем процессе обучения.

Правильно пишет педагог художественной гимнастики Т. С. Лисицкая, что «последовательность движений в уроке предусматривает подбор упражнений: сначала воздействующих локально на голеностопный, коленный, тазобедренный суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды и включением в работу все больших групп мышц (работа приобретает глобальный характер)» [71, с. 12].

Итак, начинать урок с *grand plié*, как это предлагает ряд педагогов, нам представляется неправильным. *Grand plié* связано с максимальными движениями в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах, с максимальным растягиванием ахиллова сухожилия, мышц задней поверхности голени и передней поверхности бедра, а также со значительной силовой нагрузкой на мышцы бедра. Для выполнения *grand plié* организм должен быть предварительно в определенной степени подготовлен. Поэтому есть своя логика в том, что, например, Т. С. Лисицкая комбинацию с *grand plié* помещает в экзерсисе после *tendu*, *jeté* и *rond* [71, с. 14].

Наиболее простым классическим движением является *battement tendu*. Оно несет наименьшую нагрузку на мышечно-связочный аппарат. Да и первым движением, с которого начинают обучать классическому танцу, является не *demi-plié* и тем более не *grand plié*, а именно *battement tendu* [9, с. 204]. Поэтому прав А. М. Мессерер, когда пишет: «Ваганова, например, начинала урок с полного плие, что, на мой взгляд, давало слишком большую нагрузку на колени и верхние мышцы ног. Ведь артист, когда подходит к станку, начинает машинально тянуть подъем, делает именно батман-тандю, а уже потом приседает» [75, с. 164]. Таким образом, урок правильнее начинать с *battement tendu*.

Теперь вспомним о том, что изучение *battement tendu* начинается с исполнения этого движения на первых шагах обучения лицом к палке, держась за нее двумя руками, а не одной. «Первоначально *battement tendu* изучается лицом к палке в I позиции с отведением правой ноги в сторону и повторяется в этом направлении от четырех до восьми раз», — пишет А. А. Писарев [61, с. 28]. Это и понятно, поскольку опора двумя руками облегчает условия выполнения движения. А ведь мы признали, что урок следует начинать с более простых и легких движений. Значит, его нужно начинать с *battement tendu*, стоя лицом к палке. С. Н. Головкина близка к истине, когда



рекомендует до урока делать комплекс *battement tendu* лицом к палке, правда, она его рассматривает не как сам урок, а лишь как подготовку к уроку. Кроме того, она, с нашей точки зрения, преждевременно включает в комплекс более сложное движение *battement tendu jeté*. Французские педагоги G.Guillot и G.Prudhommeau пишут, что экзерсис начинается с простых движений спиной к палке [129, с. 231]. Такой вариант вполне допустим, хотя нам кажется, что, стоя лицом к палке, удобнее держаться за нее.

Теперь определим, по какой позиции следует начинать *battement tendu*. Очевидно, это должна быть самая легкая, простейшая позиция. Наиболее легкими по нагрузке и по исполнению являются первая и вторая позиции. С них начинается изучение позиций, что закреплено и в их названии. Конечно, первая позиция является наименее устойчивой, но это компенсируется опорой на палку двумя руками.

Весьма распространенной ошибкой является использование пятой позиции в первой комбинации урока, поскольку она наиболее нагрузочна и сложна для исполнения. «В пятой позиции приведение бедра в средней линии сопряжено с особенно сильным напряжением подвздошнобедерной связки, затрудняющей выворотность, тем более что при этой позиции голень в голеностопном суставе находится в положении предельного сгибания», — отмечает Е. Г. Котельникова [62, с. 36]. Поэтому к пятой позиции в уроке нужно подходить постепенно через первую, вторую и третью позиции. Отсюда следует, что первым движением урока должно быть *battement tendu* по первой позиции в сторону. Это могут быть как простые *battement tendu*, так и *battement tendu* с отведением и приведением стопы на второй позиции.

*Demi-plié* является вторым простым движением, которое изучается вслед за *battement tendu*. Поскольку комбинация из одних *demi-plié* по первой и второй позициям слишком однообразна, *demi-plié* можно включить в комбинацию с *battement tendu*. Это оправдано тем, что при *battement tendu* ахиллово сухожилие и икроножная мышца работают на сокращение, а при *demi-plié* они растягиваются. Это способствует их полноценному разогреванию.

Следующей комбинацией по степени усложнения может быть комбинация с *battement tendu*, но уже с опорой на палку лишь одной рукой. Здесь пятая позиция еще не подготовлена, поэтому *battement tendu* предпочтительно делать по первой или третьей позиции в различных направлениях, чередуя их с *demi-plié*. Кстати, такая



мировая звезда, как Михаил Барышников, во время урока классического танца еще в стенах Мариинского театра в первых комбинациях *battement tendu* у станка ноги закрывал не в полную пятую позицию, как бы интуитивно найдя наиболее приемлемый вариант.

В построении экзерсиса у палки у одних педагогов (В. С. Костровицкая, Н. И. Тарасов, В. Н. Головкина, Tessa Beaumont и др.) *rond de jambe par terre* рекомендуется после *tendu* и *jeté*, а у Н. Легата и А. Я. Вагановой даже после *fondue* и *frappé*. В таком построении есть некоторая нелогичность. Поскольку предшествующие *rond de jambe par terre* комбинации исполняются по более сложной — пятой позиции, а *rond* исполняется по более простой — первой позиции, то получается как бы шаг назад. Кроме того, *battement tendu jeté* является движением с отрывом работающей ноги от пола, а *rond de jambe par terre* является движением по полу аналогично *battement tendu*. Думается, было бы правильнее *rond de jambe par terre* исполнять или сразу после *battement tendu* или вместе с ним, объединив в одну комбинацию.

Необходимо сказать об имеющихся место методических ошибках, связанных с *rond de jambe par terre*. Некоторые педагоги (С. Н. Головкина, В. С. Костровицкая и др.) в эту комбинацию включают *grand rond de jambe* — движение, по амплитуде и нагрузке аналогичное *grand battement*, завершающему экзерсис у палки. Более того, поскольку *grand rond de jambe* делается не в одной плоскости, а с круговым движением ноги в воздухе, оно в этом смысле сложнее простого *grand battement*. По сути, это одно из самых сложных движений в экзерсисе у палки. Следовательно, оно должно исполняться ближе к концу экзерсиса. В чем же смысл и логика перемещения этого движения на несколько этапов ранее, где условия для него еще не полностью подготовлены?

В комбинацию *rond de jambe par terre* вставляют порой и такое движение, как *grand battement jeté passe*, включающее в себя *grand battement* почти в чистом виде [60, с. 207; 31, с. 35]. Это движение, с нашей точки зрения, также выполняется преждевременно. Помещение в комбинацию *rond de jambe par terre* движений с отрывом ноги от пола, тем более на 90 градусов, противоречит сути данной комбинации, в названии которой говорится, что это должны быть движения *par terre*, то есть «по земле», а не по воздуху, да еще с максимальной амплитудой.

Комбинацию *rond de jambe par terre* иногда завершают так называемым шестым *port de bras* с глубоким приседанием на опорной





ноге [60, с. 36]. Представляется более логичным, чтобы grand plié на одной ноге следовало после хорошо проработанного demi-plié на одной ноге, то есть после исполнения fondu. В противном случае выполнение grand plié на одной ноге будет нести преждевременную большую силовую нагрузку на мышцы и связки бедра и коленного сустава.

Закончить комбинацию battement tendu или rond de jambe par terre можно grand plié с port de bras, причем начинать grand plié лучше со второй позиции. В этом случае амплитуда движения в коленном и голеностопном суставах меньше, чем по другим позициям, и соответственно меньше нагрузка на камбаловидную мышцу и ахиллово сухожилие. Н. Легат был вполне прав, начиная grand plié со второй позиции, как, впрочем, и В. И. Пономарев. Такого же мнения придерживается и современный педагог В. Ю. Домарк, подчеркивая, что «2-я позиция ног — самая легкая для паховых связок, самая удобная для мышц бедра, самая безопасная для минисков и самая полезная для ахиллесовых сухожилий. Поэтому начнем с нее» [38, с. 17]. Выполнение grand plié в конце комбинации battement tendu оправданно тем, что дает возможность после статической работы мышц голени и бедра растянуть эти мышцы. Мы вообще полагаем, что grand plié необязательно постоянно выделять в отдельную комбинацию в сочетании с plié и port de bras, а можно выполнять в конце первых комбинаций экзерсиса, соблюдая последовательность позиций: вторая — первая — пятая — четвертая. После grand plié можно выполнить соответствующее данной позиции port de bras.

В отношении grand plié по IV позиции отметим следующее. Из-за повышенной нагрузки на связки коленного сустава Н. Легат исключил из своего урока это движение. А уже цитированный нами педагог В. Ю. Домарк, отмечая вспомогательную, проходящую роль четвертой позиции в сценической практике, где большая редкость увидеть grand plié по IV позиции признается:

«Grand plié по IV позиции я совсем исключаю из урока в первый и последний дни рабочей недели в связи с повышенной травмоопасностью» [38, с. 17]. Наше мнение таково, что этот элемент классического танца использовать в уроке нужно, но очень осмотрительно, на «разогретые» ноги. Поэтому Grand plié по IV позиции помещается нами почти в середину экзерсиса у палки, а не в начало, как у некоторых педагогов.

Комбинацию battement tendu jeté можно выполнять уже по пятой позиции. Если battement tendu по количеству требуется больше,



чем было до этого выполнено, то комбинацию с *jeté* можно начать с *battement tendu*. Поскольку *battement tendu jeté* обычно задается с переменной темпа, то важно соблюдать последовательность от медленного к быстрому. Это значит, что перед ускоренным *jeté*, например, вперед или в сторону, правильно сделать в этой же плоскости медленные *jeté*, позволяющие проверить позиции и подготовить мышцы к более быстрому и тем самым к более сложному исполнению.

Следующей комбинацией было бы логично выполнять *rond de jambe en l'air*, поскольку в нем хорошо «прорабатывается» коленный сустав, подготавливаясь таким образом к силовой нагрузке в *fondu*. Но обычно в *rond de jambe en l'air* используют и приседания, и подъемы на полупальцы, то есть то, что составляет особенность *fondu*. Учитывая это, можно *rond de jambe en l'air* и *fondu* объединить в одну комбинацию, где сначала выполняется *fondu* в связи с более медленным темпом, а затем *rond de jambe en l'air*. Причем и то и другое выполняется сначала на всей стопе, а затем в более сложных условиях на полупальцах.

Отметим, что в экзерсисе у палки, начиная с *rond de jambe en l'air*, стало привычным задавать по два, а то и по три *pirouettes*. А С. Н. Головкина *pirouette* вставляет, даже в первую комбинацию экзерсиса у палки [31, с. 130]. Это, на наш взгляд, трудно объяснить.

Во-первых, *pirouette* является движением экзерсиса на середине зала, а не у палки, поскольку выполняется без опоры. Более того, это движение технически сложное, и организм должен быть подготовлен к его исполнению в соответствующих условиях середины зала.

Во-вторых, исполнение *pirouette* рядом с палкой, а при многочисленном классе и вблизи вращающихся соседей создает ненужные помехи, что может неблагоприятно сказаться на его исполнении и нарушить формирование правильного динамического стереотипа.

В связи со сказанным представляется необходимым ограничить вращения в экзерсисе у палки, где достаточно выполнять *battement soutenu*, *flic-flac* с поворотом и другие небольшие повороты. Последовательно и логично данную позицию излагает в книге «Классический танец» В. Ю. Домарк. Он пишет: «Я исключил из экзерсиса у палки все пируэты, сделав упор на апломб!» [38, с. 31]. Исключение, приносящее определенную пользу могут составить, пожалуй, медленные одинарные туры, исполняемые ради проверки равновесия и то в старших и артистических классах. Причем их целесообразно



выполнять в медленном темпе с остановкой и фиксацией равновесия в конце вращения.

После комбинации с *fondu* и *rond de jambe en l'air* логично перейти к *adagio*, но только не сразу. Перед *adagio* есть смысл выполнить растяжки средней интенсивности, положив ногу на палку или взяв ее рукой, чтобы растянуть мышцы и связки и подготовить их к соответствующему использованию в *adagio* и затем в *grand battement*. Это позволит более эффективно выполнять вышеназванные движения. В классах же принято делать растяжки лишь после экзерсиса у палки, что ограничивает пользу, приносимую этим упражнением. Выполнение растяжек перед *adagio* позволит также несколько отдохнуть мышцам и нервной системе между силовой нагрузкой в *fondu* и *adagio*.

В. Ю. Домарк совершенно справедливо отмечает, что «все мы восхищаемся и удивляемся феноменальным «шагом» и силой ног девочек-гимнасток. А один из секретов их мастерства — в годах отработанной методике, к тому же успешно проверенной на практике. Это последовательность: потянуть, поддержать, побросать. Что легко можно сделать и в балетном классе: растяжка, *adagio*, *grand battement jeté*» [38, с. 38]. Наше обращение к книге этого современного, опытного и думающего педагога объясняется тем, что автор не просто описывает движения или делится воспоминаниями, а анализирует. Не случайно и подзаголовок его книги обозначен как «размышления балетного педагога».

После *adagio* можно исполнить комбинацию с *frappes*, *petits battements* и *pour batterie* и т. п. Это оправданно переключением после силовой монотонной нагрузки в *adagio* на более живые, более мелкие и относительно более легкие движения. Н. Легат тоже «после труднейших *developpés* следом задавал быстрые *frappés* и *petits battements* для переключения работы мышц» [32, с. 39]. В конце этой комбинации можно проверить (без вращения) положение, используемое в *pirouette*, или выполнить одинарные пируэты.

Далее остается заключительное движение экзерсиса у палки — *grand battement*.

Нужно заметить, что предложенная последовательность экзерсиса у палки практически полностью совпадает с последовательностью экзерсиса в уроке В. И. Пономарева [32, с. 37].

Теперь хотелось бы привести примеры возможного варианта построения экзерсиса у палки с учетом вышеизложенных соображений.



## НЕТРАДИЦИОННЫЙ ВАРИАНТ ПОСТРОЕНИЯ ЭКЗЕРСИСА У СТАНКА

*Первая комбинация.* Положение лицом к палке. Очень медленно по первой позиции два battements tendus в сторону, третий с сокращением стопы. Два battement tendus в сторону, третий с опусканием пятки на пол по второй позиции. То же повторяется с левой ноги. Далее два battements tendus в сторону, третий с demi-plié по второй позиции. Вернуться в первую позицию и повторить. Два battements tendus в сторону, третий в plié по первой позиции, повторить еще раз. То же повторить с левой ноги.

*Вторая комбинация.* Держась одной рукой за палку, по третьей позиции два battements tendus вперед, третий с окончанием в plié. То же повторить в сторону, назад и в сторону. В сторону два battements tendus с опусканием пятки на пол и два battements tendus с demi-plié по второй позиции. Повторить в сторону еще раз, а затем повторить комбинацию с другой ноги.

*Третья комбинация.* Четыре ronds de jambes par terre на вытянутой опорной ноге, два ronds с plié, три ronds быстрых, один rond медленный, два быстрых, один медленный, два быстрых и два ronds на 45 градусов. Повторить комбинацию en dedans. Два grands plié по второй позиции и port de bras. При повторении с другой ноги grand plié и port de bras выполняется по первой позиции.

*Четвертая комбинация.* По пятой позиции по два battements tendus крестом. Два battements tendus jetés вперед, третье jeté с двумя piqués. Три battements jetés в сторону, demi-plié в пятой позиции. Назад так же, как и вперед, и повторить в сторону. Balançoires по первой позиции, пятое с паузой назад в plié на опорной ноге и пятое с паузой вперед в plié на опорной ноге. Быстрые jetés в сторону по первой позиции закончить в пятую позицию и быстрые jetés по пятой позиции. Два grands pliés с port de bras по пятой позиции. При повторении всей комбинации с другой ноги grand plié и port de bras выполняются по четвертой позиции.

*Пятая комбинация.* Крестом по два fondu, первое из которых без полупальцев. Далее с полупальцами одно fondu вперед, passer через первую позицию назад, double fondu в сторону, fondu назад, passé через первую позицию вперед и double fondu в сторону. Повторить с другой ноги.

