

ISSN 2523-4684
e-ISSN 2791-1241

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ХОРЕОГРАФИЯ АКАДЕМИЯСЫ
KAZAKH NATIONAL ACADEMY OF CHOREOGRAPHY
КАЗАХСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
ХОРЕОГРАФИИ

Ғылыми
журналы

scientific
journal

научный
журнал

ARTS ACADEMY

4 (8) 2023

Желтоқсан 2023
Desember 2023
Декабрь 2023

2022 жылдың наурыз
айынан шыға бастады
published since March 2022
издается с марта 2022 года

жылына 4 рет шығады
published 4 times a year
выходит 4 раза в год

Астана қаласы
Астана city
город Астана

Редакциялық алқаның төрағасы

Асылмұратова А.А. - Қазақ ұлттық хореография академиясының ректоры, Ресей Федерациясының Халық әртісі, Ресей Федерациясы Мемлекеттік сыйлығының лауреаты.

Редакциялық алқаның төрағасының орынбасары

Нүсіпжанова Б. Н. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген қайраткері.

Бас редактор

Толысбаева Ж.Ж. - филология ғылымдарының докторы, профессор.

Редакциялық алқа

Кульбекова А.К. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор (Қазақстан);

Саитова Г.Ю. - өнертану кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген әртісі (Қазақстан);

Ізім Т.О. - өнертану кандидаты, профессор, ҚазССР-ның еңбек сіңірген әртісі (Қазақстан);

Жумасейтова Г.Т. - өнертану кандидаты, профессор (Қазақстан);

Казашка В. - PhD, қауымдастырылған профессор (Болгария);

Вейзанс Э. - PhD (Латвия);

Туляходжаева М.Т. - өнертану докторы, профессор (Өзбекстан);

Фомкин А.В. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент (Ресей);

Дзагания И. - филология ғылымдарының докторы, профессор (Грузия);

Таптыгова Е. - PhD (Әзірбайжан).

Жауапты редактор: **Жунусов С.К.**

Қазақ ұлттық хореография академиясының ғылыми журналы.

ISSN 2523-4684

e ISSN 2791-1241

Қазақстан Республикасының Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі Ақпарат комитетінің мерзімді баспасөз басылымын, ақпарат агенттігін және желілік басылымды есепке қою туралы **02.02.2022 жылы берілген**

№ KZ77VPY00045494 куәлік.

Шығу жиілігі: жылына 4 рет

Тиражы: 300 дана

Редакция мекен-жайы: Астана қ., Ұлы Дала даңғылы, 9, 470 офис

Тел.: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

© **Қазақ ұлттық хореография академиясы, 2023**

Chairman of the Editorial Board

Asylmuratova A. A.

- Rector of the Kazakh National Academy of Choreography, People's Artist of the Russian Federation, laureate of the State Prize of the Russian Federation.

Deputy Chairman of the Editorial Board

B.N. Nusipzhanova

- Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Honoured Worker of the Republic of Kazakhstan.

Editor-in-Chief

Zh.Zh. Tolysbaeva

- Doctor of Philology, Professor.

Editorial Board

A.K. Kulbekova

- Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan);

G.Yu. Saitova

- Candidate of Art History, Professor, Honored Artist of the Republic of Kazakhstan (Kazakhstan);

T.O. Izim

- Candidate of Art History, Professor, Honored Artist of the Kazakh SSR (Kazakhstan);

G.T. Zhumaseitova

- Candidate of Art History, Professor, (Kazakhstan);

V. Kazashka

- PhD, Associate Professor (Bulgaria);

E. Veizans

- PhD (Latvia);

M.T. Tulyakhodzhayeva

- Doctor of Art History, Professor (Uzbekistan);

A.V. Fomkin

- Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Russia);

I. Dzagania

- Doctor of Philology, Professor (Georgia);

E. Tapytsova

- PhD (Azerbaijan).

Executive editor: **Zhunossov S.K.**

Scientific journal of the Kazakh National Academy of Choreography

ISSN 2523-4684

e ISSN 2791-1241

Certificate of registration of a periodical, information agency and online publication of the Information Committee of the Ministry of Information and Public Development of the Republic of Kazakhstan **No. KZ77VPY00045494, issued 02.02.2022**

Frequency: 4 issues per year

Printing: 300 copies

Editorial Office: Astana city, Uly Dala avenue 9, 470 office

Phone: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

© **Kazakh National Academy of Choreography, 2023**

Председатель редакционной коллегии

Асылмуратова А. А. - Ректор Казахской национальной академии хореографии, Народный артист Российской Федерации, лауреат Государственной премии Российской Федерации.

Заместитель председателя редакционной коллегии

Нусипжанова Б.Н. - кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный деятель Республики Казахстан.

Главный редактор

Толысбаева Ж.Ж. - доктор филологических наук, профессор.

Редакционная коллегия

Кульбекова А.К. - доктор педагогических наук, профессор (Казахстан);

Саитова Г.Ю. - кандидат искусствоведения, профессор, Заслуженная артистка Республики Казахстан (Казахстан);

Ізім Т.О. - кандидат искусствоведения, профессор, Заслуженный артист КазССР (Казахстан);

Жумасейтова Г.Т. - кандидат искусствоведения, профессор, (Казахстан);

Казашка В. - PhD, ассоциированный профессор (Болгария);

Вейзанс Э. - PhD (Латвия);

Туляходжаева М.Т. - доктор искусствоведения, профессор (Узбекистан);

Фомкин А.В. - кандидат педагогических наук, доцент (Россия);

Дзагания И. - доктор филологических наук, профессор (Грузия);

Таптыгова Т. - PhD (Азербайджан).

Ответственный редактор: **Жунусов С.К.**

Научный журнал Казахской национальной академии хореографии.

ISSN 2523-4684

e ISSN 2791-1241

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания Комитета информации Министерство информации и общественного развития Республики Казахстан № **KZ77VPY00045494**, выданное **02.02.2022 г.**

Периодичность: 4 раза в год

Тираж: 300 экземпляров

Адрес редакции: г. Астана, пр. Ұлы Дала, 9, 470 офис.

Тел.: 8 (7172) 790-832

E-mail: artsballet01@gmail.com

© **Казахская национальная академия хореографии, 2023**

Г.К. Полищук¹

УРОКИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА: ТЕХНИКА ПРЫЖКА В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ. ВОПРОСЫ МЕТОДИКИ И ПРАКТИКИ

Аннотация

Галину Константиновну Полищук – преподавателя классического танца – наши педагоги и обучающиеся знают, как автора книги «История Карагандинского балета». Как преподаватель классического танца, она в свое время получила подготовку у представителей московской и ленинградской школ в ассистентуре-стажировке ГИТИСа (проф. Р. Стручкова, Е. Жемчужина) Там же ознакомилась с методикой европейских школ у стажеров из Датского и Английского королевского балета, что дало огромный материал для самостоятельной педагогической работы и наработки своих практических приемов для разных классов от младших и экспериментальных до старших. Работая в Одесской хореографической школе рядом с известным педагогом Ю. Плахтом, заинтересовалась его опытом переучивания учащихся, а затем и артистов балета, получивших недостаточную для академической сцены подготовку, разработала свою методику и в дальнейшем применила её в практике работы с учениками и с артистами театра.

Работала за рубежом, преподавала в балетных школах Японии. Её ученицы принимали участие в Международных конкурсах артистов балета в Италии, Венгрии, России, Корее, Казахстане. Танцевали и преподают в России, на Украине, в США, Германии, Польше, Японии.

В 2020 г. Г.К. Полищук опубликовала учебное пособие «Уроки классического танца». В этом номере публикуется продолжение этого труда – фрагмент главы, посвященной методике работы по обучению технике прыжков классического танца. Результаты многолетней работы по подготовке артистов балета обобщены и систематизированы на высоком профессиональном уровне. Автор типологизирует виды прыжков, подробно разъясняет физиологию прыжка, дает сравнительный анализ методики обучения прыжку в классическом танце.

Узнаваем стиль написания статьи: обильное использование балетных терминов чередуется с экскурсами в историю балетной педагогики, перемежается сравнениями разных хореографических школ, и, не утяжеляя текст, позволяет

понять суть проблемы и начинающему педагогу, и педагогу со стажем.

Ключевые слова: классический танец, прыжок, техника, методика обучения.

Г.К. Полишук¹

КЛАССИКАЛЫҚ БИ САБАҚТАРЫ: КЛАССИКАЛЫҚ БИДЕ СЕКІРУ ТЕХНИКАСЫ. ӘДІСТЕМЕ ЖӘНЕ ПРАКТИКА МӘСЕЛелЕРІ

Аннотация

Галина Константиновна Полишук – классикалық би оқытушысы-біздің педагогтар мен білім алушылар «Қарағанды балетінің тарихы» кітабының авторы ретінде біледі. Классикалық бидің оқытушысы ретінде ол бір кездері Мәскеу және Ленинград мектептерінің өкілдерінен Гитистің ассистентура-тағылымдамасынан сабақ алды (проф. Р. Стручкова, Е. Жемчужина) сонымен қатар Дат және ағылшын Корольдік балетінің интерндеріндегі еуропалық мектептердің әдістемесімен танысты, бұл өзіндік педагогикалық жұмыс үшін үлкен материал берді және кіші және эксперименттік сыныптардан бастап үлкендерге дейін әртүрлі сыныптар үшін өздерінің практикалық әдістерін жасады. Одесса хореографиялық мектебінде танымал мұғалім Ю. Плахт өзінің академиялық сахнаға жеткіліксіз дайындықтан өткен оқушыларды, содан кейін балет әртістерін қайта даярлау тәжірибесіне қызығушылық танытып, өзінің әдістемесін әзірлеп, одан әрі оны оқушылармен және театр әртістерімен жұмыс тәжірибесінде қолданды.

Шетелде жұмыс істеді, Жапонияның балет мектептерінде сабақ берді. Оның шәкірттері Италия, Венгрия, Ресей, Корея, Қазақстанда өткен Халықаралық балет әртістерінің байқауларына қатысты. Олар Ресейде, Украинада, АҚШ-та, Германияда, Польшада, Жапонияда билеп, сабақ берді.

2020 жылы Г.К. Полишук «классикалық би сабақтары» оқулығын жариялады. Бұл нөмірде осы жұмыстың жалғасы жарияланады-классикалық бидің секіру техникасын оқыту әдістемесіне арналған тараудың үзіндісі. Балет әртістерін даярлау жөніндегі көпжылдық жұмыстың нәтижелері жоғары кәсіби деңгейде жинақталып, жүйеленді. Автор секіру түрлерін типологиялайды, секіру физиологиясын егжей-тегжейлі түсіндіреді, классикалық биде секіруді үйрену әдістемесіне салыстырмалы талдау жасайды.

Біз мақала жазу стилін танимыз: балет терминдерін мол қолдану балет педагогикасының тарихына экскурсиялармен кезектесіп отырады, әртүрлі хореографиялық мектептерді салыстырумен қиылысады және мәтінді ауырлатпай, бастаушы

мұғалімге де, тәжірибесі бар мұғалімге де мәселенің мәнін түсінуге мүмкіндік береді.

Түйінді сөздер: классикалық би, секіру, техника, оқыту әдістемесі.

G.K. Polishchuk¹

CLASSICAL DANCE LESSONS: THE TECHNIQUE OF JUMPING IN CLASSICAL DANCE. QUESTIONS OF METHODOLOGY AND PRACTICE

Annotation

Galina Konstantinovna Polishchuk – a teacher of classical dance, is known by our teachers and students as the author of the book "The History of Karaganda Ballet". As a teacher of classical dance, she once received training from representatives of the Moscow and Leningrad schools in the GITIS internship assistant (Prof. R. Struchkova, E. The Pearl) There she also got acquainted with the methodology of European schools from trainees from the Danish and English Royal Ballet, which provided a huge material for independent pedagogical work and the development of her practical techniques for different classes from junior and experimental to senior. Working at the Odessa Choreographic school next to the famous teacher Yu. She became interested in his experience of retraining students, and then ballet dancers who received insufficient training for the academic stage, developed her own methodology and later applied it in the practice of working with students and with theater artists.

She has worked abroad, taught at ballet schools in Japan. Her students took part in International ballet competitions in Italy, Hungary, Russia, Korea, and Kazakhstan. They have danced and taught in Russia, Ukraine, the USA, Germany, Poland, and Japan.

In 2020, G.K. Polishchuk published a textbook "Classical dance lessons". In this issue, a continuation of this work is published – a fragment of a chapter devoted to the methodology of work on teaching the technique of jumping classical dance. The results of many years of work on the training of ballet dancers are summarized and systematized at a high professional level. The author typologizes the types of jumps, explains in detail the physiology of the jump, gives a comparative analysis of the methods of teaching jumping in classical dance.

The style of writing the article is recognizable: the abundant use of ballet terms alternates with excursions into the history of ballet pedagogy, interspersed with comparisons of different choreographic schools, and, without weighing down the text, allows both a novice teacher and a teacher with experience to understand the essence of the problem.

Key words: classical dance, jump, technique, teaching methods.

Введение. Прыжок – одно из выразительных средств танца, он наделяет танец легкостью, воздушностью, широтой и динамикой. Поэтика классического танца – устремленность вверх, приподнятость, окрыленность: выражается она в вертикальных линиях, гармоничных позах, использовании прыжка, пуантов.

В классическом танце, как и в любой системе, все звенья взаимосвязаны; и самой сложной формой и вершиной техники в этой системе является аллегро. Действительно, всё – позиции рук и ног, battements, ronds, позы, tours, – соединяясь с прыжком, образуют аллегро. «В нем [в аллегро] заложена танцевальная наука, вся её сложность и залог будущего совершенства» – касаясь этой темы, всегда цитируют слова А.Я. Вагановой [1].

Прыжок – главное содержание allegro, важнейшей составляющей системы классического танца. Довольно редко встречается идеальная природная координация, при которой без особо заметных усилий достигается легкий и высокий прыжок. Но воспитать балетный прыжок, заложить фундамент его дальнейшего развития помогает верное исполнение довольно простых правил на начальном этапе обучения.

Всё многообразие прыжков классического танца подразделяется на партерные (скользящие) и воздушные, среди которых различают по высоте исполнения маленькие, средние и большие прыжки. Воздушные прыжки классифицируются на прыжки с двух ног на две ноги, с двух ног на одну ногу, с одной ноги на другую, с одной на две и комбинированные. Прыжкам, методам работы над прыжком посвящен дальнейший материал статьи.

Методы исследования. В основу данной статьи положен метод практического исследования, пояснения, обобщения, сравнения наблюдений.

Обзор литературы по теме. В основу исследования положены фундаментальные работы знаменитых предшественников-педагогов классического балета: А.Я. Вагановой, Е.О. Вазем,

Л.Р. Нелидовой, Т. Карсавиной, В.С. Костровицкой, А.А. Писарева, Н.П. Базаровой, В.П. Мей и других. Представленная методика является синтезом хорошо усвоенного материала педагогов-предшественников и представляет зрелую авторскую методику, прошедшую многократную апробацию в балетном классе.

Основная часть. Все партерные прыжки исполняются с продвижением. Воздушные в большинстве начинают изучаться без продвижения, на месте, но в законченной форме исполняются с продвижением или усложняются продвижением.

Любой прыжок по своей структуре состоит из трех фаз: отталкивание или толчок, ballon – безопорная фаза и приземление. Исходным положением для прыжка в классическом танце может служить любая из пяти позиций или выворотных положений ног. Demi-plié, предваряющее отталкивание, может быть медленным и углубленным при исполнении партерных и маленьких прыжков. При исполнении средних прыжков, прыжков с заносками и больших прыжков demi-plié становится быстрым, трамплинным.

Главная силовая фаза прыжка – толчок, от него зависит высота и правильная форма прыжка. Это одновременная работа мышц, выполняемая с большим ускорением по разгибанию ног во всех суставах. И самая короткая фаза прыжка. Быстрое одномоментное предельное вытягивание ног в бедре, коленях, подъеме, пальцах при выходе из demi-plié обеспечивает это ускорение, дает силу, высоту и придает форму прыжку в его безопорной фазе.

Способность предельно долго задерживаться в безопорной фазе прыжка называется «баллон», а удержание позы в прыжке с продвижением, создающим эффект парения в воздухе, когда-то называли «элевация».

Этому понятию часто придавали полумистическое значение, потому что создаваемый элевацией сценический эффект был подобен

волшебству и определял эстетику эпохи романтического балета.

Но вернемся к технической стороне вопроса. Увеличению баллона и элевации, помимо силы толчка, способствует статическая работа мышц корпуса и рук по удержанию позы в прыжке. Пользуясь анатомической терминологией, которую не принято использовать в балете, но которая крайне важна для медиков при оказании помощи в этом особо травмоопасном разделе балетной техники, так вот при исполнении прыжка и фиксировано статичных корпусе и руках, работают суставы тазобедренный, коленный, голеностопный и плюсно-фаланговый. В *demi-plié* перед прыжком в тазобедренном суставе происходит отведение, в коленном – сгибание, в голеностопном – разгибание.

При отталкивании от пола в тазобедренном суставе происходит приведение, в коленном – разгибание, в голеностопном – сгибание, в плюсно-фаланговом – последовательно ускоренное разгибание-сгибание. При приземлении обратная работа суставов: пальцы и голеностоп разгибаются, колени сгибаются, в тазобедренном суставе отведение – все работает последовательно в режиме рессоры – сдерживания энергии падения. Смягчением действия закона земного тяготения займутся мышцы, для чего их предстоит хорошо подготовить.

Подготовкой к отталкиванию от пола, служит – *demi-plié*, которое выполняется непрерывным напряженным движением, растягивающим мышцы. Это не отдельное движение, исполняемое перед прыжком, а затактовая фаза прыжка. Скорость сокращения мышц в момент отталкивания от пола сообщит прыжку энергию, силу и высоту. *Demi-plié* концентрирует энергию для прыжка. Прерывание единого напряженно ускоряемого *demi-plié* и кажущееся усиление отталкивания с помощью двойного *plié* в этой фазе, напротив, разбивает и растрчивает энергию последующего толчка и прыжок теряет в высоте.



Рис. 1. Сдержанное *demi-plié* приземления в V поз. На фото Ксения Матвеева

Отрыв пяток от пола до отталкивания лишает последующий прыжок мышечной силы, набираемой с помощью *demi-plié*, срабатывает лишь «выдох» освобожденных от нагрузки связок, да грузится верхний слой четырехглавой и ягодичной мышц, что способствует лишь увеличению их нежелательного рельефа, но мало помогает прыжку.

Остаются незадействованными необходимые прыжку огромное количество основных мышц – глубоких мышц подошвы стопы, голени и мышц задней поверхности бедра. Поэтому такая ошибка не допустима. В то же время выворотное положение ног при *demi-plié* позволяет приводящим мышцам бедра стать синергистами (союзниками) группы толчковых мышц и значительно увеличить высоту и амплитуду прыжка.

Приземление начинается с касания пола пальцами, подушечками стоп, затем выворотными пятками до положения *demi-plié* и последовательно во всех суставах ног продолжается мышечная работа амортизирующая толчок, теперь уже вызванный ускорением свободного падения веса исполнителя прыжка. Качество приземления и форма его зависит от количества движений в суставах и от распределения энергии падения по большему числу

суставов. Но рессорность свода стопы играет решающую роль в безопасности, устойчивости и бесшумности приземления.

Недопустимым является отрыв пяток от пола и после приземления. Это значит, что большая часть работы по приземлению и амортизации передается на коленный сустав, перегружая его. Недостаточная готовность мышц для выполнения работы по приземлению приводит к сворачиванию бедра в невыворотное положение, что может привести к серьезным травмам коленного сустава (повреждения или отрыва мениска).

А.Я.Ваганова настаивала на том, чтобы обучение прыжкам начиналось не ранее II полугодия после начала занятий, то есть когда уже поставлен корпус, руки, воспитаны основы выворотности, натянутость ног в коленях и самое главное – достигнута абсолютная натянутость подъема и пальцев.

Ведь в прыжке стопа должна быть не просто сильно натянута, она должна **быстро** сильно натянуться. А это возможно, когда достаточно подготовлен весь мышечный аппарат.

Современные программы предлагают начинать обучение прыжку уже через три месяца. Но это возможно, если ученики прошли год подготовительного отделения. Иначе не избежать разболтанности корпуса, напряженных рук и шеи, и педагогу придется "по ходу дела" добиваться в форсированном режиме необходимого качества работы ног, силы и натянутости стопы. Если всё готово, то можно приступать к обучению прыжку в штатном режиме.



Рис.2. Ахилл в *demi-plié V* поз. *Relevé II* поз.

Конечно, обязательные в конце даже первых уроков классики прыжки по невыворотной позиции, это скорее распрыгивание, они обнаруживают природную координацию мышц, участвующих в прыжке, добавляют дыхательную активность и выносливость на этапе начала обучения.

Воспитание собственно прыжка начинается с подготовки стопы. Во всех движениях экзерсиса содержатся элементы будущей техники *allegro*. Но кроме того стопа готовится целенаправленно для качественного освоения прыжка. Изучается *relevé* на полупальцы, сначала без *demi-plié* в медленном темпе – здесь нарабатывается и фиксируется высота прогиба свода и подъема и точность позиции при возвращении пятки на пол.

Следующий этап *relevé* в быстром темпе: стопе в прыжке предстоит темповая и очень акцентированная работа. Поэтому первую фазу *relevé*, имитирующую отталкивание пятки от пола в прыжке, изучают как максимально короткий вскок на полупальцы, а последующее опускание пятки в позицию – как сдержанное движение с усилением выворотности всей натянутой ноги. Мышцы подошвы особенно активны в этой фазе, и укреплению мышц подошвы стоит уделять особое внимание.

Силу этих мышц можно наработать, исполняя более сложное по нагрузке *relevé* без *demi-plié* на одной ноге, с другой на *cou-de-pied* или на *passé*.



Рис.3. *Releve на одной ноге.*
На фото Эллина Походных

А затем к *releve* добавляется *demi-plié*. И это уже схема по раскладке, непосредственно приближенная к прыжку, от которого нас отделяет лишь вытягивание пальцев. (Предельное вытягивание пальцев ног готовит экзерсис у станка – исполнением всех видов *battements* и *ronds*). Поэтому на этом этапе изучаются различные приемы исполнения прыжка, хотя пока без самого прыжка. И заключаются они в различном использовании *demi-plié*.

Первый прием воспитывает собранность усилий мышц ног, концентрацию этих усилий в нижней точке *demi-plié* для получения при отталкивании максимальной высоты прыжка, используя силу голеностопа и особенно рессорные свойства продольного свода стопы.

Исходное положение I поз.

На 1 такт $4\backslash 4$ в медленном темпе (начиная не из-за такта, а в квадрате) на счет «1и» *demi-plié*, постепенно ускоряя углубление *plié* на «2», нажимаем на пятки, на счет «и» отталкивание от пола стопой (голеностоп+пальцы), «3и» сдержанное приземление, «4» вытягивание коленей.

Музыкальное сопровождение с акцентом на счет «2». Повторить 4 раза с *releve* вместо прыжка и 4 раза с прыжком, с контролем за работой мышц.

Они должны равномерно делить между собой рабочую нагрузку и не перегружать ни одну из мышц, им достаточно оставаться в рабочем тонусе и не перенапрягаться, тогда скоростная фаза, завершающая выход из *demi-plié* на прыжок, не будет походить на рывок штанги большого веса у тяжелоатлета, и отрыв от пола в безопорную фазу прыжка будет исполнен с элегантною легкостью.

Соблюдение этого правила, помноженное на постоянно растущее, но разумное число повторений упражнения, будет способствовать воспитанию фундаментальных навыков грамотного прыжка, наработает силу мышц без наращивания их нежелательного объема.

Ошибки:

1. В момент толчка, сопряженного с большими усилиями, бедро может утратить выворотность. В таком случае, почти всю работу по разгибанию суставов с наибольшей амплитудой движения возьмет на себя вместо группы внутренних мышц, четырехглавая мышца бедра. Закрепление этой ошибки может привести к непомерному увеличению этой мышцы, нежелательной деформации линий, что особенно неприемлемо в женском исполнении.

2. Не мешать легкости прыжка, нельзя помогать прыжку локтями, плечами, или корпусом.

Второй прием переносит акцент с отталкивания на приземление, которое должно привести стопы аккуратно в заданную позицию, при активной работе подошвенных мышц, сдерживая ускорение свободного падения, с подушечки стопы через рессору свода бесшумно поставить пятки и, плотно прижав их к полу, перейти в *demi-plié*, не доставляя беспокойства коленному суставу.

То есть стопы полностью берут на себя – амортизируют – энергию падения и защищают колени, которые могут спокойно перейти к задаче углубления *demi-plié*, приняв участие в дальнейшем развитии ахилла. С помощью этого приема энергия

прыжка перенаправляется на развитие эластичности ахиллова сухожилия.

На 1 такт 4\4 в медленном темпе (начиная не из-за такта, а в квадрате) на счет «1», demi-plié постепенно ускоряя углубление plié на счет «и» отталкивание от пола стопой (голеностоп+пальцы), «2и» сдержанное приземление «3и» углубление demi-plié, «4» вытягивание коленей.

Музыкальное сопровождение с акцентом на счет «и». Повторить от 4 раз с relevé вместо прыжка и 4 раза с прыжком, с контролем за работой мышц.

Примечание: Не оставлять без внимания работу внутренних мышц в фазе выхода из demi-plié. Не допускать напряжения четырехглавой мышцы.

Программы, приемы и методы изучения техники прыжка четко поделены по годам и классам. Изучение техники прыжка начинается с партерных и маленьких прыжков. Маленькие прыжки: Sauté по I и II позициям, позднее по V позиции. Pas échappé из V во II, затем в IV позицию. Assemblé.



Рис.4. Sauté по I, II, V поз. .На фото Анастасия Банникова

Особое внимание стоит уделить скользящему прыжку, напоминающему sauté с продвижением, ввиду его чрезвычайной пользы для освоения allegro. Скользящий прыжок с продвижением является составной частью Pas de basque – одного из первых программных танцевальных па.

Изучают его вначале отдельно, по типу sauté с продвижением без заметного отрыва от пола по III,

затем по V позициям. Задача – не прыгнуть, а продвинуться с четко обозначенными вытянутыми стопами в позиции. Тщательная проработка этого, казалось бы, простого элемента воспитывает силу подошвенных мышц и закладывает скоростные качества мышц голеностопа и пальцев, необходимые для дальнейшего освоения *allegro*.

Ещё один скользящий прыжок *Pas glissade* представляет большую координационную сложность, поскольку связан с асинхронной работой ног. И, к сожалению, идеальное его исполнение встречается нечасто. Как бы это не совсем прыжок, нечто проходное, и стопы в нем, случается, «не договаривают» свою четкую работу и игнорируют точный приход в позиции [4].

Pas glissade - один из важных элементов кантилены танца, поскольку используется и как связующее движение в партерной технике, где имеет разные нюансы в подходе к позе в адажио, и совсем иначе исполняется *glissade* как подход к прыжкам, сообщая им либо дополнительную высоту (прыжок на месте), либо высоту и амплитуду полета, задавая инерцию движению (прыжок с продвижением).

А маленькие прыжки на одну ногу *Sissone simple*, *Échappé* с приходом на одну ногу, *Jeté* нарабатывают координацию и силу прыжка.

Вернемся к азбуке прыжка. Тамара Карсавина, которую наряду с Ольгой Преображенской и Любовью Егоровой по праву считают одним из ведущих педагогов возрождения балета в Европе в начале XX века (учебные пособия по технике балета оставила именно она), достаточно много разбирала технику прыжка, где «главной пружиной элевации является ахиллово сухожилие. Оно растягивается и сокращается, чем больше растяжение, тем сильнее сокращение, обуславливающее толчок от пола. Эластичность сухожилия можно разработать» [2]. Доверимся опыту Т. Карсавиной и попробуем выполнять предложенные ею упражнения для разработки эластичности ахилла, строго соблюдая оговоренное ею правило – упражнения проделывать после урока на разогретые ноги.

Все, что здесь сказано на тему воспитания прыжка, укладывается в рамки методики преподавания в наших училищах и знакомо опытным педагогам, разве что за исключением особенностей, которые найдутся в каждом конкретном классе, исходя из данных учащихся, и проверенных временем практических наработок каждого педагога.

Однако существуют и совершенно отличные от привычных нам приемов и методы работы над прыжком. Например, в знаменитой Школе Гранд Опера в младших дивизионах педагоги предлагают у станка выполнять очень непривычное для нас упражнение – в I позиции, стоя лицом к станку, выполнить *grand pliè* и из нижней его точки выпрыгнуть *sauté* – прыжок на высоту, который сдерживают лишь вытянутые в локтях руки, лежащие на станке. Скорее всего, никому из наших педагогов в голову бы не пришло таким способом работать над прыжком.

Попробуем разобраться, для чего используется такой странный, особенно, для класса девочек, прием. Если внимательно посмотреть этот фрагмент фильма, который был представлен на канале Культура, очевидно, что обычного выхода из *grand-pliè* через *demi-pliè* нет, пятки никто не пытается ставить, а значит и участия в отталкивании от пола они не принимают. Работают те же тазобедренный, коленный, и голеностопный суставы, но мышцы задействованы в иной комбинации, и практически без участия ахилла в самом прыжке.



Рис.5. *Sauté из grand - plié*

Что же тренирует это упражнение? А вот что – акцент работы перенесен с ахилла на мышцы плюсно-фаланговой группы.

Адрес усилий – отталкивание от пола самыми отдаленными от больших мышц – мышцами предплюсны и подушечками пальцев, активизация именно этих мышц. Таким образом, воспитывается прыжок от пальцев стопы. Этот прием выделяет именно эти маленькие мышцы и тренирует их силу, добавляя им в «команду» самые большие рычаги – тазобедренный и коленный суставы, которые обеспечивают выход наверх с помощью данной им максимальной амплитуды движения. Похоже, даже зависание на станке не возбраняется – если кому-то нужно время, чтобы почувствовать дотянутые пальцы ног, оно есть. У станка возможен самый доступный темп выполнения этой задачи, по мере укрепления навыка, темп упражнений для активизации участия подошвенных мышц стопы в прыжке может увеличиваться, чтобы на середине зала стопы справлялись, и с большей скоростью и силой обозначали свою активность участия в прыжке, изучаемом по программе.

Любой педагог может предложить несколько приемов, если поставит перед собой задачу детальной работы со стопой. Например, в *battement tendu* у станка, а затем и на середине, одну из комбинаций исполнять с поэтапным включением мышц подошвы и пальцев – то есть, выдвигая ногу из

позиции в сторону, фиксировать её в положении упора для полупальцев с максимальным вытягиванием подъема, затем на отдельный счет добавлять натягивание пальцев, завершая выгибание подъема до максимума.



Рис. 6. *Battement pour le pointe.* На фото Анастасия Яценко

Кстати, использование этого приема при исполнении battement вперед и назад также очень полезно для воспитания не только силы стопы, но и её линии. А кроме того помогает почувствовать и зафиксировать выворотность открытой ноги.

Недаром всё чаще подобный прием мы видим в классах online, где-то на этапе разогрева перед уроком, а где-то как целевой элемент комбинации battements.

В маленьком прыжке работу выталкивания из demi-plié в безопорную фазу прыжка стопе предстоит выполнять ещё быстрее, с тем, чтобы даже при минимальном отрыве от пола обозначен был не только подъем стопы, но и дотянутые пальцы.

И добавленное полноценное участие пятки – ахилла в прыжке никак не должно снизить внимание к уже приобретенной привычке отталкиваться от пола всей стопой до самой подушечки пальцев.

Помним высказывание С. Спарджера о том, что «длинный разгибатель большого пальца называют иногда «тетивой» свода. Во время прыжка и движения

эта мышца на мгновение перед отдачей от пола прижимает к нему большой палец, а затем способствует отталкиванию от пола» [4, с.43].

Отсутствие тщательной работы на этом этапе обучения приводит к тому, что, к сожалению, можно часто наблюдать – опоздание стопы к прыжку.



Рис.7. *Sauté V* поз. Фазы прыжка: отталкивание и безопорная фаза.

Педагоги строго следят за отталкиванием от пола пятками и бывает упускают остальные составляющие прыжка, которые несут потери не только в визуальной его форме, но и самого функционала.

А именно: в прыжке стопы вытягиваются в последнюю очередь, как бы нехотя и безвольно висят абсолютно дезактивированными, без ощущения пальцев. Теперь замечания типа «дотяни пальцы» уже бесполезны, упущен технический прием, освоение которого делало бы такие замечания излишними. Впоследствии, уже на сцене, школьное упущение вырастает в проблему. Особенно заметно это становится при исполнении тер-а-терной техники аллегро, (Бурнонвиль, Баланчин, Роббинс, Лакотт). Стиль такой хореографии просто теряется, когда её пытаются исполнить, не имея воспитанного низа ног.

Ещё как-то положение спасает наличие природного подъема, форма стоп в прыжке вроде аккуратнее, но отсутствие равного участия в первой фазе прыжка всех возможностей отталкивания – пятки, свода, мышц полупальцев, мышц пальцев, снижают качество прыжка, его форму. И энергетику прыжка спасти уже не получается.

Напротив, даже небольшой природный подъём при грамотной работе с включением ахилла, всех мышц подошвы и подъема, всегда будет выглядеть в прыжке точеной стопой. Причем, как в маленьких и средних прыжках, так и в больших. Повышается и воздушность - баллонность любого прыжка.

Заноски – особый раздел прыжковой техники. Здесь качество предыдущей работы над прыжком сдает экзамен на четкость работы всех мышц. Это аналог техники *staccato* в музыке, визуализация её.

И чтобы на первом этапе не было сюрпризов в виде помех со стороны корпуса и рук, начинают изучать заноски, сидя на полу, фиксируя таз, корпус и руки, заодно и мышцы пресса приводя к норме.



Рис.8. И в Париже заноски начинают изучать сидя
(фото из фильма о школе *Grand Opera*)

Подготовкой к заноскам служат темповые *battement tendu* по I позиции в сторону, которыми обычно завершают комбинации *tendu* и на следующем этапе *battement tendu pour batteries* по V позиции, что собственно и есть первоначальное освоение техники заносок до применения её в прыжке. Амплитуду и силу натянутых ног для заносок добавляет исполнение аналогичных элементов в комбинации *battement tendu jeté*.

Натянутость ног, выворотность и скорость перемены ног в прыжке осваивается поначалу от обратного – на максимальной высоте прыжка, постепенно переходя к малым высотам. Известно, что это особое мастерство – сверкнуть заносками в маленьких прыжках.

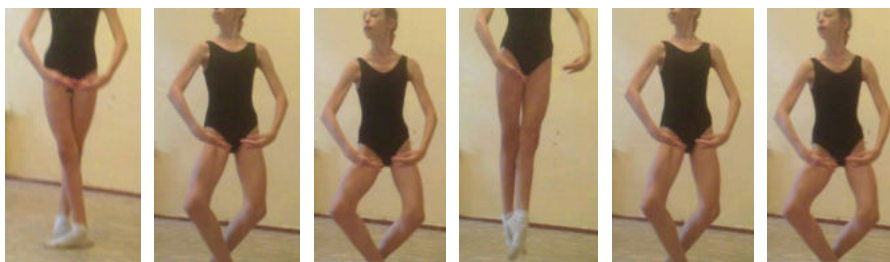


Рис.9. *Entrachat-quatre.* На фото Ася Кашперук.

Конечно, наши педагоги внимательно присматриваются к исполнению прыжка у представителей зарубежных школ, в то время как их педагогов интересует техника больших полетных прыжков у наших артистов. Но секреты техники не столько в самом прыжке, сколько в комплексе движений ему предшествующего класса: технике, количеству и темпам включенных в экзерсис элементов.

Ну и к специальным упражнениям, направленным на улучшение техники каждой группы прыжков, также стоит присмотреться.

К средним прыжкам – *Échappé* с заносками, *Jeté* с продвижением, *Sissone Ouverte*, *Balloneè*, *Fermè* – к четкой стопе добавляются первые элементы баллона, небольшой люфт в прыжке достигается включением мышц задней поверхности бедра при активной помощи уже не станка, а рук, умеющих не только «впиваться» в станок, но и помогать прыжку длиться в воздухе с помощью так называемого «подхвата» – активного движения кисти с предплечьем из пониженной I или II поз в I позицию синхронно с верхней точкой прыжка, как бы тормозя возвращение на землю – проще говоря, активно препятствуя силе земного тяготения и с её ускорением свободного падения. Так начинается амбициозный спор с законами природы и приобщение к полетности.

Подготовкой к средним прыжкам служит *Pas emboîté* с ногой на *cou-de-pied* сзади, исполняемое с обязательным вытягиванием обеих ног в коленях и

стопах с ощущением пальцев в I поз. в воздухе при прыжке с ноги на ногу.

Pas emboîté с выносом ноги вперед с продвижением, также стремясь вытягивать колени и стопы при смене ног.

Развивается техника короткого отталкивания от пола опорной ноги, подхваченного столь же энергичным вытягиванием рабочей ноги, при смене ног, что дает ощущение баллона. Упругого и легкого, подобного отскоку мяча.

Музыкальный темп очень важно подбирать под стартовые возможности учащихся и продвигаться в темпе чуть позади них, мотивируя и задавая новую планку высоты, помогая почувствовать и освоить воздушность прыжка.

Очень важно, чтобы корпус и руки не создавали помехи прыжку, а способствовали его форме, легкости и, теперь уже большей высоте. Компактный собранный корпус облегчает работу мышцам ног. Фиксация положения корпуса в прыжке необходима будет не всегда, есть множество движений, когда во время прыжка происходят сложные движения в корпусе, шее, руках, быстрые перемены положения головы – Brisè dessus-dessous, Pas de poissonne, Gargouillade – это по координации своего рода элементы ультра-си в балетной технике.

Но в начале обучения необходимо строго отделять работу ног от суеты в корпусе, в любой момент прыжка должны быть видны опущенные плечи, точные позиции рук и сохраненные точки «квадрата» корпуса, выстроенного en face или в èraulement.

При этом корпус не перенапрягается, и сохраняется способность менять позиции рук в прыжке, плавно, без рывков.

Рефлекторные движения плеч в помощь прыжку допустимы лишь в спорте, эстетика классического балета этого не приемлет, как и множества других отклонений от гармонии. Требования нашего уникального искусства к форме абсолютны. Отклонения перемещают исполнителя в жанр гротеска.

В балетном классе изучается техника, присущая разным историческим эпохам развития балетного театра, поэтому различается и культивируется широкий спектр стилей от грациозности танца эпохи романтизма до амплитуды, широты и виртуозности танца начала XXI века.

Руки – выразительная составляющая стиля – *glissade-assemblé* у Бурнонвиля исполняется с руками нарочито застывшими в подготовительном положении. Руки словно удерживают корпус от вмешательства в работу ног в прыжке. Автономность техники ног подчеркивает и столь же невозмутимое положение головы, и взгляд перед собой. Тогда как *glissade-assemblé* у Петипа сопровождается танцем рук, который начинается ещё до *glissade* и разнообразно координируется с движениями головы и нередко корпуса во время прыжка. А подобное движение у Григоровича и вовсе трансформируется в *grand jeté - grand assemblé*.

Все эти навыки необходимо, хотя бы факультативно, приобрести в школе, чтобы и любой иной стиль от Баланчина до Ратманского не оказался в дальнейшем вне доступа для исполнителя.

Маховые прыжки-разножки также становятся не только сценическим выразительным средством в арсенале современных хореографов, но и пополняют методические приемы обучения технике прыжка в классе. Однако использование этого приема в условиях увлечения перерастянутыми «за шпагат» ногами, может не дать никакого эффекта. Задача «собрать» ноги сводит на нет задачу выпрыгнуть наверх.



Рис. 10. *Grand Jeté* в технике махового прыжка. На фото Эллина Походных.

Уже можно наблюдать стелющиеся прыжки-разножки без намека на воздушность в «Жизели» и «Шопениане». Да и термин «баллон» почти вышел из обихода в классе. А между тем, как раз маховый прыжок стоит привлечь к воспитанию баллона. Для этого нужно остановить пересечение зала по диагонали на скорость серией шпагатов, где прыжок заменен размахиванием ног в *grand battements*, вернуться к станку и научиться делать акцентированные *grand battements* (с сильным ощущением натянутого подъёма и пальцев) с резким ускорением наверх и сдержанным опусканием в позицию или на *pointe*, то есть вернуться к нормам, описанным во многих учебниках и заняться их тщательной проработкой.

Очень важно почувствовать, какие именно мышцы подхватывают и «сдержанно» опускают ногу в позицию – это должны быть мышцы задней поверхности бедра, причем не только двухглавая, но и более глубокие, им тоже надо дать возможность поучаствовать, разделить и на них ответственность за будущий прыжок. После такой проработки можно вернуться к маховым прыжкам по диагонали класса, поменяв задачу.

Теперь нужно не торопиться отрывать ноги «за шпагат», а прыгнуть наверх с небольшим, но резко акцентированным батманом и сразу включить мышцы опускания-собирания ног. Как бы найти опору в этих мышцах для задержки в воздухе. Для

этого надо сознательно уменьшить продвижение по диагонали.

Попробовать, минимально открывая ноги, минимально продвигаясь вперед, пользоваться сдержанным махом ради того, чтобы почувствовать задержку в воздухе за счет включения этих самых сдерживающих мышц, пусть на небольшом прыжке для начала. Это и есть поиск ощущения баллона.

Ежедневное использование этого приема поможет приобрести новое качество прыжка. А свой максимум открывания ног в прыжке «за шпагат» можно будет со временем применить на вновь обретенной технике. И, опираясь на неё, прежний прыжок станет более балетным, сменив распластанность на воздушность. Ту самую, что когда-то называли элевацией.

Затем необходимо обратить внимание на *grand battement jeté balançoire*, где отклонение корпуса не разбалтывает бедра, а отклоняет лишь верх корпуса, освобождая путь работающей ноге, что позволяет улучшить форму прыжка в большие позы на фазе взлета, сделав её более легкой и эффектной...

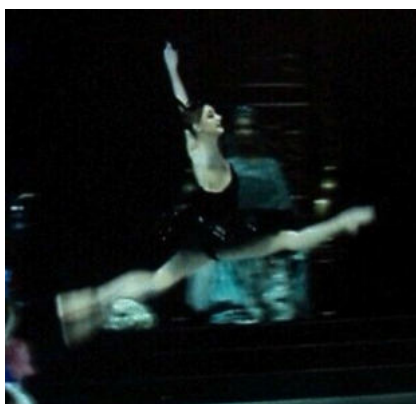


Рис. 11. *Grand Jeté en tournant.* Мэдисон Янг (педагог Йоланте Валекайте) в «Лебедином озере» на сцене Астана-опера

Важным является и встречное движение – работа по фиксации больших поз на высоких полупальцах, что одинаково необходимо и для туров в позах, и для прыжков в большие позы. Когда корпус грамотно скоординирован, и поза устойчива на полупальцах,

она надежно закрепляется в двигательном стереотипе, и в прыжке, где принятие позы происходит моментально, этот стереотип сработает автоматически.



Рис. 12. Attitude на полупальцах. На фото Анастасия Банникова



Рис. 13. Cabriole. Элина Походных. «Пахита» на сцене Астана-опера.

Поэтому баланс-равновесие в комбинациях урока, практикуемое со средних классов, весьма полезно в освоении не только *adagio*, но и значительно поможет будущей виртуозности ваших учеников в *allegro*.

Заключение. Ещё раз прислушаемся к Тамаре Карсавиной, уж очень актуальны и по сей день её слова. С позволения читателя, разрешу себе длинную цитату: «Элевация у танцовщицы относительно редкое явление в настоящее время. Возможно, что тенденция к вращениям на пальцах временно затмила прежний заветный идеал танцовщицы, или же здесь имеет место ошибочное мнение, что элевация – исключительно природное свойство, мнение, которое расхолаживает желание добиться усовершенствования.

Действительно, природная элевация – свойство, присущее немногим, но отсутствие природных

данных можно развить систематическим и правильно спланированным тренажем» [5].

Список использованных источников:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.-М.: Искусство, 1980. – 192 с.
2. Karsavina T. *Ballet technique. Elevation steps.* – London: Adam and Charles Black, 1956. – P.3.
3. Спарджер С. Анатомия и балет. – Лондон, 1949. – С.43.
4. Трофимова И.А., Осипова М.К. Методика исполнения *Pas glissade* в младших классах // Вестник АРБ №1(19). – 2008. – 77-88 бб.
5. Karsavina T. *Dancing temp.* – 1957. – №11. – P.11.

References:

1. Vaganova A.Ja. *Osnovy klassicheskogo tanca.* – L.-M.: Iskusstvo, **1980.** – 192 s. (*In Russ.*).
2. Karsavina T. *Ballet technique. Elevation steps.* – London: Adam and Charles Black, **1956.** – P.3. (*In Engl.*).
3. Spardzher C. *Anatomija i balet.* – London, **1949.** – S.43. (*In Russ.*).
4. Trofimova I.A., Osipova M.K. *Metodika ispolnenija Pas glissade v mladshih klassah* // Vestnik ARB №1(19). – **2008.** – 77-88 bb. (*In Russ.*).
5. Karsavina T. *Dancing temp.* – **1957.** – №11. – R.11. (*In Engl.*).