

*Крот Ольга Игоревна,
педагог дополнительного образования, балетмейстер,
МКУ «КДЦ «Нева»,
Ленинградская область, п. Свердлова*

ОБ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТАХ ПРОБЛЕМЫ ПОСТАНОВКИ КОРПУСА ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Аннотация. В статье рассматривается одна из основных проблем педагогики классического танца – постановка корпуса детей на занятиях классического танца. Автор приводит экспериментальные данные из литературных источников, а также наблюдения, накопленные на основе собственного опыта преподавания азов классического танца.

Ключевые слова: педагогика классического танца, постановка корпуса, выворотное положение ног, методическое пособие.

После того как дети на занятиях классического танца начали правильно ощущать свое тело в пространстве на середине зала, можно начинать постановку корпуса у палки. Сначала они должны встать лицом к палке, держась за нее двумя руками. Такая постановка обеспечит не только устойчивость, но и поможет более успешному развитию выворотности ног. Следует объяснить, на каком расстоянии от палки ребенок должен стоять. Надо подойти к палке и встать от нее на расстоянии слегка присогнутых в локтях рук. Обе руки положить на палку таким образом, чтобы кисти рук лежали на палке перед собой на расстоянии ширины плеч. Пять пальцев, соединенные вместе, без напряжения прикасаются к палке, не цепляясь за нее. Запястья свободно опущены. Локти слегка присогнуты. Плечи свободно раскрыты и опущены вниз и ни в коем случае не зажаты лопатками назад. Подлопаточные мышцы в тонусе. Поясница подтянута вверх силой ягодичных мышц, низ живота втянут. Весь корпус, кроме свободно открытых

и опущенных плеч, стремится вверх. Пах не зажат, а освобожден для раскрытия выворотности ног. Затем приступаем к постановке ног в позициях, принятых в классическом танце. Агриппина Яковлевна писала: «Эти пять исходных положений ног общеизвестны. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше» (1).

Основой движения ног в классическом танце является выворотность. Что же такое выворотность и почему без нее нельзя в совершенстве овладеть классическим танцем? Любовь Дмитриевна Блок в своей книге «Классический танец» дает очень емкую формулировку этого понятия: «Классический танец для проведения отчетливых форм был вынужден не удовлетворяться физиологией движения человека». - Далее она продолжает: «Физиологию работающей выворотной ноги очень просто разобрать... Цель выворотности – освободить движение ноги в тазобедренном суставе. В нормальном положении движения ноги весьма ограничены его строением. При отведении ноги в сторону, бедренная шейка сталкивается с краем вертлужной впадины и дальнейшее движение невозможно» (2). Таким образом, выворотное положение ног помогает обрести большую возможность свободного движения ног, и это дает намного большую выразительность танца. Кроме того, выворотное положение ног необходимо и для устойчивого стабильного положения в опорной ноге, когда необходимо ее закрепить. Чтобы опорную ногу можно было зафиксировать в выворотном положении вертлужной впадины, нужна активная работа мышц ягодиц и верха бедра, что впоследствии даст хороший апломб. Отсутствие выворотности или ее недостаточность у ребенка делает невозможным его обучение классическому танцу. Ваганова подчеркивает, что «Выворотность - анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объем движения, мыслимых для ног и неисполнимых без выворотности» (3).

Выворотное положение ног, принятое в классическом танце, - это специально выработанное их положение с бедрами и голеньями развернутыми наружу, в результате чего стопы также выворачиваются наружу пятками вперед и тем самым могут образовать прямую линию. Это послужило основой для создания основных позиций ног классического танца.

Встав лицом к палке и держась за нее двумя руками, как описано выше, приступаем к изучению позиции ног, принятых в классическом танце. Важно учитывать, что «роль суставов ноги в осуществлении опорной функции и поддержании равновесия тела очень велика» с точки зрения физиологии и анатомии человека. «Коленные суставы при стоянии удерживают тяжесть тела. В это время они разогнуты. Поэтому бедро и голень образуют мощную вертикальную колонну, на которую приходится тяжесть тела. (...) Голенностопные суставы передают через таранную кость тяжесть тела на стопу» (4).

Приступаем к изучению первой позиции. Стопы прикасаются друг к другу выворотными пятками, носки развернуты в стороны таким образом, чтобы образовать на полу двумя стопами прямую линию. Верх ног от свободно раскрытого паха предельно развернут, колени вытянуты. Особое внимание надо уделить подтянутости мышц бедер над коленями. Они должны быть максимально подтянуты вверх, а не нависать над коленями «мешком». Центр тяжести тела в положении первой позиции должен приходиться на середину площади опоры, между пяток, т. е. равномерно распределен на две ноги. Обе стопы плотно прижаты к полу. Все пять пальцев свободно расправлены, а не скрючены от напряжения. Упор в стопе к мизинцу, без навала на большой палец с приподнятым сводом стопы от пола.

Во второй позиции сохраняется та же линия ног, что и в первой, но только с той разницей, что ноги находятся друг от друга на расстоянии собственной стопы. Стопы также прижаты к полу с упором на мизинец.

Корпус также равномерно распределен на две ноги и сильно подтянут наверх. Ось центра тяжести приходится между двух пяток.

Третья позиция в классическом танце в чистом виде не используется, а изучается только для того, чтобы потом перейти к более трудной пятой позиции. Стопы третьей позиции в уже известном выворотном положении закрывают друг друга наполовину. Изучается позиция с двух ног. Сначала правая нога стоит спереди, а затем – левая. Пятки очень плотно примыкают одна к другой. В этом положении существует еще большая опасность завала стоп на большой палец. Необходимо следить строго за правильным положением стоп и обращать внимание на предельно развернутый верх ног. Центр тяжести находится между двух пяток. После изучения третьей позиции приступаем к изучению пятой, так как четвертая позиция, как наиболее трудная, изучается последней.

Ноги стоят в третьей позиции, закрывая друг друга наполовину. Затем впереди стоящую ногу задвигаем глубже таким образом, чтобы пятка впереди стоящей ноги плотно соприкоснулась с носком ноги, стоящей сзади. Носок же впереди стоящей ноги должен сомкнуться с пяткой ноги, стоящей сзади. Таким образом, мы получили пятую позицию ног. Стопы плотно закрывают одна другую, стоят параллельно, выворотно, с носками, развернутыми точно в сторону, без навала на большой палец. Верх ног развернут до полной выворотности паха, усиленной работой ягодичных мышц, поясницы и низа живота. Колени вытянуты. Особое внимание следует уделить ровности плеч и бедер, так как существует опасность смещения бедра впереди стоящей ноги вперед, если нет достаточной подтянутости корпуса. Вес тела точно распределен на две ноги, центр тяжести приходится посередине стоп. Затем переходим к изучению четвертой позиции ног, которая как говорилось ранее, изучается последней, поскольку является наиболее трудной.

Стопы в этой позиции также должны стоять предельно выворотно, строго параллельно друг другу. Носок одной ноги находится напротив пятки

другой ноги. И соответственно наоборот, как и в пятой позиции. Но разница в том, что они находятся друг от друга приблизительно на расстоянии размера собственной стопы. В этом положении еще более трудно добиться положения стоп без навала на большой палец. Голени и верх обеих ног развернуты наружу, колени вытянуты. Очень трудно, но необходимо сохранение ровности плеч и бедер. Корпус должен быть равномерно распределен на две ноги. Ягодичные мышцы, поясница, низ живота подтянуты. Все тело стремится вверх. Свободно раскрыты и опущены плечи, которые должны сохранять параллельную ровность с бедрами. Центр тяжести приходится на середину между двух стоп.

При усвоении правильности выполнения позиций лицом к палке, следует начать их изучение на середине зала. Первая и вторая позиции выполняются анфас, руки в подготовительном положении, пятая и четвертая – после объяснения понятия *epaulement* – изучаются в положении *epaulement* с двух ног.

Список источников:

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980. – С. 21.
2. Блок Л. Д. Классический танец. – М.: Искусство, 1987. – С. 27.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980. – С. 30.
4. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека. – М.: Медицина, 1972. – С. 123.