

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ КОРПУСА И НОГ У СТУДЕНТОВ НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ**

**TRĂSĂTURI SPECIFICE ALE POZIȚIONĂRII CORPULUI ȘI PICIOARELOR
STUDENȚILOR LA ETAPA INIȚIALĂ DE PREDARE A DANSULUI CLASIC**

**SPECIFICS OF POSITIONING THE BODY AND LEGS OF STUDENTS AT THE
INITIAL STAGE OF TEACHING CLASSICAL DANCE**

TATIANA CASIAN¹,
doctorandă, lector universitar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

CZU 792.8:37

В статье рассматривается одна из основных проблем педагогики классического танца – постановка корпуса и ног студентов без среднего профессионального хореографического образования, обучающихся в высшем учебном заведении по специальности хореограф. Автор приводит данные из литературных источников, а также наблюдения, накопленные на основе собственного опыта преподавания азов классического танца.

Ключевые слова: хореограф, постановка корпуса, постановка ног, методические пособия

1 E-mail: tati2711@mail.ru

Articolul pune în discuție una dintre principalele probleme ale predării dansului clasic – poziționarea corpului și a picioarelor studenților care nu posedă cunoștințe coregrafice medii de specialitate, dar care studiază disciplina coregrafie într-o instituție de învățământ superior. Autorul aduce exemple din surse literare, dar și din propria experiență, pe baza observațiilor acumulate în procesul de predare a dansului clasic.

Cuvinte-cheie: coregraf, poziționarea corpului, poziționarea picioarelor, ajutor metodologic

The article deals with one of the main problems of classical dance pedagogy – the positioning of the body and legs of students without secondary professional choreographic education, studying choreography at a higher educational institution to become choreographers by profession. The author provides data from literary sources, as well as observations accumulated on the basis of her own experience in teaching the basics of classical dance.

Keywords: choreographer, body positioning, legs setting, methodological manuals

Введение

«Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком, одним из условий творческой дисциплины в танце. Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце» [1 с. 17].

Пришедшие на учебу студенты без специальной хореографической подготовки, как правило, имеют очень поверхностное представление о классическом танце, либо не знакомы с ним вовсе. Танцевальный опыт у них, безусловно, имеется, но его недостаточно для того, чтобы сразу исполнять какие-то, даже элементарные классические вариации. Поэтому, как для детей в профессиональных учебных заведениях, так и для студентов, обучение начинается с самых азов, с постановки корпуса.

И вот уже здесь педагог сталкивается с определенными трудностями. Чаще всего, пришедших из различных танцевальных коллективов студентов, приходится переучивать. Как правило, в непрофессиональных коллективах не уделяется особого внимания постановке корпуса. И напрасно, так как в любом танцевальном жанре нужна правильная постановка корпуса. Наиболее частой ошибкой является прогиб в пояснице. Исправить это необходимо, так как этот прогиб сразу влияет на работу паха и всей спины. Помимо этого, приходится сталкиваться и с соединенными лопатками, и вытянутой вперед шеей, и с не опущенными плечами. Эти ошибки, чаще всего приобретенные, возникшие от неправильной работы. Научить правильно держать корпус и уметь управлять им в работе является задачей именно педагога классического танца, так как классический танец – это основа для других самых различных танцевальных направлений.

Постановка корпуса и ног

Итак, обучение начинается с постановки корпуса у станка. Сначала студенты становятся лицом к станку, держась за него двумя руками. Такая постановка обеспечит не только устойчивость, но и поможет более успешному развитию выворотности ног. Следует объяснить, на каком расстоянии от станка студент должен стоять. Стоять у станка нужно на расстоянии слегка присогнутых в локтях рук от него. Кисти рук должны лежать на станке 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.

Подготовив правильное положение всей фигуры, можно приступить к постановке ног в позициях, принятых в классическом танце.

Основой движения ног в классическом танце является выворотность.

«Цель выворотности – освободить движение ноги в тазобедренном суставе. В нормальном положении движения ноги весьма ограничены его строением» [2 с. 27].

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, нужна активная работа мышц ягодиц и верха бедра, что, впоследствии, даст хороший апломб. Если у ребенка отсутствие выворотности или ее недостаточность делает невозможным его обучение классическому танцу в профессиональном учебном заведении, то, для студента, изучающего классический танец, наряду с другими танцевальными жанрами, это не является серьезной помехой, но все равно задачей педагога является добиться максимально правильной постановки ног.

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.

«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» [3 с. 21].

Встав лицом к стенке и держась за него двумя руками, приступаем к изучению позиций 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. Голеностопные суставы передают тяжесть тела на стопу.

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 наверх, а не нависать над коленями. Центр тяжести тела в положении первой позиции должен быть 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 завала на большой палец с приподнятым сводом стопы от пола.

Во второй позиции сохраняется та же линия ног, что и в первой, но только ноги находятся на расстоянии собственной стопы друг от друга. 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.

Далее можно переходить к укреплению первой и второй позиции при помощи *demi-plié*. Затем происходит знакомство с третьей и пятой позицией.

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 стоит спереди, 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. Хоть третья по-

зиция и не используемая в классическом танце, а лишь подготовка к пятой, со студентами иногда следует задержаться на ней подольше. В связи с тем, что взрослым людям гораздо сложнее, чем детям, выстроить идеальную пятую позицию и работать в ней, в некоторых случаях стоит немного больше времени отводить на работу в третьей позиции. После изучения третьей позиции, приступаем к изучению пятой, так как четвертая позиция, как наиболее трудная, изучается последней.

Стоя в третьей позиции, задвигаем глубже впереди стоящую ногу 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, выворотом, с носками, развернутыми точно в сторону, без завала 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. Позиции ног осваиваются так же, как исходное и конечное положение *battement tendu* и других простейших движений экзерсиса у станка [4 с. 104].

Затем переходим к изучению четвертой позиции, которая как говорилось ранее, изучается последней, поскольку является наиболее трудной.

Стопы в этой позиции также должны стоять предельно выворотом, строго параллельно друг другу. Носок одной ноги находится напротив пятки другой ноги. И соответственно наоборот, как 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 завала 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. Свободно раскрыты и опущены плечи, которые должны сохранять параллельную ровность с бедрами. Центр тяжести приходится на середину между двух стоп.

Все правила выполнения позиций не только во время их разучивания, но и на всем протяжении курса обучения должны соблюдаться безукоризненно. Малейшая неточность в их исполнении приведет не только к утрате выворотности и четкости движения ног, но и всей фигуры ученика.

Заключение

Позиции классического танца учат правильно стоять на двух ногах. Вместе с тем, многие упражнения исполняются на одной ноге. Нога, свободная от опоры, в это время двигается или фиксирует какое-либо положение по строго определенным правилам. Все это определяет элементарную основу движений ног, принятую школой классического танца, и осваивается при помощи специальных упражнений.

Правильная работа корпуса, ног и стоп поможет студентам в дальнейшем облагородить и придать красочность движениям самых разных танцевальных направлений, а также избежать различных физических травм.

Библиографические ссылки

1. БАЗАРОВА, Н., МЕЙ, В. *Азбука классического танца*. Ленинград: Искусство, 1983.
2. БЛОК, Л.Д. *Классический танец; История и современность*. Москва: Искусство, 1987.
3. ВАГАНОВА, А.Я. *Основы классического танца*. Санкт-Петербург: Лань, 2000. ISBN 5-8114-0223-6.
4. ТАРАСОВ, Н.И. *Классический танец; Школа мужского исполнительства*. Москва: Искусство, 1971.