

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ім. В.Г. КОРОЛЕНКА

СТРУКТУРА УРОКУ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ ТА
ЙОГО ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Методичні рекомендації з курсу
"Класичний танець та методика його викладання"
для спеціальності 024 Хореографія. 014 Середня освіта (Хореографія)

Полтава – 2020

УДК 793.32 (072.8)
Р32

Рецензенти: Заслужений працівник культури України, голова циклової комісії викладачів хореографічних дисциплін Гадяцького коледжу культури і мистецтв імені І. П. Котляревського **Гузій М. Є.**

Доцент, Заслужений працівник України, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка **Таранцева О.О.**

Р32 Структура уроку класичного танцю та його основні поняття. Методичні рекомендації з курсу «Класичний танець та методика його викладання» / уклад.: Рева Я. Г. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 21 с.

УДК 793.32 (072.8)

© Рева Я. Г., 2020

© Вид-во ПНПУ імені В. Г. Короленка

Рекомендовано до друку вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. (протокол № 4 від 29 жовтня 2020 р.)

ВСТУП

Класичний танець – канонізована система виразних засобів хореографічного мистецтва, яка заснована на принципі поетичного узагальненого трактування сценічного образу; розкриття емоцій, думок та почуттів засобами пластики. У класичному танці рухи входять не в емпіричній формі, а в абстрагованій до формули вигляд.

Навчання класичному танцю починається з екзерсису. В екзерсисі різнобічно розвивається мускулатура ніг, їх виворітність, крок і plie (присідання); постановка корпусу, рук і голови, координація рухів. У результаті щоденного тренування фігура здобуває стрункості, виробляється стійкість; виконавець привчається до правильного розподілу ваги тіла на двох і на одній нозі.

Екзерсис починається біля палки, потім, у міру засвоєння рухів, переноситься на середину залу. На середині залу урок поділяється на adagio і allegro. Навички, що здобуваються виконавцями в екзерсисі, повинні підтримуватися щоденним тренуванням, які здобуваються за рахунок дотримання методичних правил.

Навантаження протягом уроку варто розподіляти рівномірно у всіх вправах. Якщо викладач знаходить необхідним збільшити кількість повторень якого-небудь руху, то наступну вправу варто скоротити, тому що усяке фізичне перевантаження шкідливе: воно приводить до розслаблення м'язової системи і зв'язок, у результаті чого легко травмуються ноги.

Послідовність екзерсису не повинна бути випадковою. У залежності від ступеня труднощів, варто враховувати корисне і логічне сполучення рухів, не з'єднуючи їх у комбінації тільки заради малюнка вправи.

На першому році навчання екзерсис біля станка і на середині залу виконується на всій ступні.

На другому році навчання в екзерсис біля станка вводиться підйом на півпальці, при цьому перша половина вправи виконується на всій ступні, друга — на півпальцях, пізніше цілком на півпальцях.

На третьому і наступних роках навчання екзерсис біля станка і на середині залу виконується цілком на півпальцях. Маленьке і велике adagio — також з максимальним застосуванням підйому на півпальці.

На початкових етапах вивчення класичних pas рекомендується підйом на низькі півпальці, що дає велику можливість зберігати виворітність (ще недостатньо розроблену і закріплену), за винятком preparations до pirouettes і pirouettes, що виконуються завжди на високих півпальцях.

У подальшому вивченні екзерсис біля станка, на середині залу і adagio можна виконувати на високих півпальцях, при цьому необхідно стежити за виворітністю ніг. Виконавцям з мало виворітними ногами варто обмежити підйом на високі півпальці.

На високих півпальцях значно гірше зберігати виворітність опорної ноги, але при тренуванні необхідно вводити їх, тому що ахіллове сухожилля,

ікроножна, сіднична і трьохглава (стегнова) м'язи активніше включаються в роботу; сильніше розвивається і зміцнюється звід ступні, нога здобуває красиву закінчену лінію у великих позах, tours, pirouettes, tours chanes і в інших рухах.

ЗМІСТ

Вступ

I. Структура уроку класичного танцю

Екзерсис біля станка

Екзерсис на середині залу

Adagio

Allegro

II. Основні поняття

Позиції ніг

Позиції рук

Голова і обличчя

Epaulement

Applomb

Поняття en dehors et en dedans

Plie

Releve

СТРУКТУРА УРОКУ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

ЕКЗЕРСИС БІЛЯ СТАНКА

Перша вправа — plie у всіх позиціях.

У цій вправі беруть участь корпус, руки і голова; м'язи і зв'язки ніг розтягуються і скорочуються в спокійних повільних рухах. Тіло танцівника підготовлюється до більш складних рухів («розігривається»), і тому раціонально починати урок із присідань.

Друга вправа—battements tendus, з'єднаний з battements jetes, — який сприяє розвитку постановки ніг, виворітності, активно вводить в роботу всі групи малих і великих м'язів. Це основні рухи, що тренують і виробляють силу ніг.

Battements tendus jetes органічно зв'язаний з battements tendus, тому виконується безпосередньо за ним. Темп виконання, у порівнянні з battements tendus, прискорюється в два рази.

Третя вправа — ronds de jambe par terre (у середніх і старших класах зазначені рухи з'єднуються з великими ronds de jambe jete).

Grand rond de jambe jete — це ускладнене продовження rond de jambe par terre, що виконується енергійним кидком ноги на 90°.

Обидва ці рухи, найбільш ефективні у всьому екзерсисі, виконують загальні (але різні по ступені складності) функції, спрямовані на розвиток обертальної рухливості тазостегнового суглоба, від якого залежить діапазон виворітності ніг.

На закінчення комбінацій ronds de jambe виконується port de bras, яке підготовляє корпус і руки для наступних вправ, де їхня участь стає ширше й активніше, тому що рухи ускладнюються, вводяться pirouettes і повороти.

Четверта вправа — battements fondus. Це перший рух, у якому опорна нога піднімається на півпальці, підготовлюючи м'язи до подальшої, більш посиленої роботи.

Fondus виробляють м'якість присідання й еластичність, необхідні в стрибках. Ці рухи можна порівняти з розтяганням і стриманим скороченням тугої гумової стрічки.

До battements fondus приєднуються frappes і doubles frappes, що виконуються різко й енергійно. Це привчає м'язи і сухожилля швидко (контрастно) переключатися з м'яких, плавних рухів на різкі (стаккато).

П'ята вправа — ronds de jambe en l'air, що розвиває рухливість колінного суглоба і додає його зв'язкам силу й еластичність.

Ronds de jambe en l'air — кругові рухи ноги в повітрі на висоті 45° — можуть комбінуватися з pirouettes і petits battements sur le cou-de-pied. Тут також відбувається переключення роботи м'язів і зв'язок. Рекомендується виконувати ronds de jambe en l'air і на 90°: вони виробляють силу стегна і підготовляють ногу до тривалої роботи (з виворітним стегном) на цій висоті.

Шоста вправа — petits battements sur le cou-de-pied — сприяє розвитку швидкого, вільного володіння нижньою частиною ноги (від коліна до носка)

при виворітному і нерухомому положенні верхньої частини. З *battements sur le sou-de-pied* можна комбінувати *pirouettes* і *tour*.

Сьома вправа — *battements developpes*. Це самий важкий рух екзерсису, він виконується на 90° і вище і вимагає всебічної підготовки.

Developpes розвивають крок і силу стегна, що допомагає утримувати ногу на граничній висоті.

Developpes підготовлюють тіло до складних *adagio* на середині залу, а також до стрибків, де сила стегон необхідна при поштовху від підлоги і м'якого напівприсідання після стрибка.

Восьма вправа, що завершує екзерсис — *grands battements jetes* (великі батмани).

Вони розвивають крок значно активніше, ніж *developpes*. Великий, енергійний кидок ноги сприяє розвитку внутрішніх стегнових м'язів і сухожиль, підсилює роботу тазостегнового суглоба, що є головним у розвитку кроку.

Підводячи підсумок екзерсису біля палки, ми бачимо, що кожна вправа вносить у роботу м'язів, тазостегнового і колінного суглобів нове доповнення: вводиться підйом на півпальці, комбінації стають більш складними, у ряді рухів прискорюється темп (наприклад: *ronds de jambe en l'air*, *petits battements sur le sou-de-pied* і т.п. спочатку виконуються чвертями, потім на восьми і шістнадцяті частки).

Велике навантаження падає в екзерсисі і на опорну ногу, сильно витягнуту, виворітну і приймаючу на себе вагу всього тіла.

Корпус у всіх вправах знаходиться у вертикальному і підтягнутому положенні, за винятком моментів, коли робляться нахили, перегини або повороти, які вимагає комбінація.

У рухах рук по позиціях і в позах виробляється м'якість. Постановка рук і закріплення правильної форми відбуваються головним чином на 2-й позиції.

Усілякі нахили і повороти голови супроводжують усі рухи екзерсису починаючи з першої вправи біля палки.

ЕКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНІ ЗАЛУ

Екзерсис на середині залу має таке ж значення і розвиток, як і екзерсис біля станка. Послідовність його в основному таж сама. На середині залу він значно складніше, тому що варто зберігати виворітність ніг і рівновагу тіла (особливо на півпальцах) без допомоги палки. Правильно розподіляти вагу підтягнутого корпусу на двох і на одній нозі, тримати рівно стегна й особливо підтягнутим і виворітним стегно працюючої ноги — основними умовами для оволодіння стійкістю.

Працюючи перед дзеркалом, не слід зосереджувати увагу на якій-небудь окремій частині тіла,— необхідно охоплювати поглядом усю фігуру, спостерігаючи за правильністю форми і положенням ніг. Але крім зорового сприйняття повинне бути і відчуття всього тіла; його зібраності і підтягнутості.

У першому класі екзерсис на середині залу йде в чітко послідовному програмному порядку і виконується повністю. В другому — у тій же послідовності, що й біля станка, але з додаванням до plie у всіх позиціях найпростіших developpes.

У третьому класі до plie у позиціях додаються demi rond de jambe developpe і великі пози.

З четвертого класу перед екзерсисом рекомендується робити нескладне за формою маленьке adagio (не більш восьми тактів по 4/4), з'єднуючи його в комбінації з battements tendus і jetes і закінчуючи маленькими pirouettes.

У середніх і старших класах кількість вправ можна скорочувати за рахунок з'єднання рухів. Комбінації стають складніше і різноманітніше.

Основними рухами екзерсису на середині залу, що повинні виконуватися щодня, можна вважати battements tendus, jetes, fondus і великі battements.

Ronds de jambe par terre, ronds de jambe en l'air, battements frappes, doubles frappes і petits battements sur le cou-de-pied можуть комбінуватися з основними рухами.

ADAGIO

Танцювальна фраза, що складається з різних видів developpe, повільних поворотів у позах (tours lent), port de bras, усіляких renverses, grands fouettes, pirouettes і tours у великих позах, прийнято називати adagio.

Рухи в adagio вивчаються поступово. У молодших класах adagio складається з найпростіших форм releve lent на 90°, developpe, port de bras, що виконуються в повільному темпі і на всій ступні.

У середніх класах adagio ускладнюється поворотами у великих позах; тривалою стійкістю на півпальцях у позах на 90°, preparations до tours і tours у великих позах; pirouettes, переходами з пози в позу і т.п. Темп adagio, у порівнянні з молодшими класами, трохи прискорюється.

У старших класах поняття adagio здобуває умовний характер, тому що воно може виконуватися не тільки в помірному темпі, але й у прискореному і відрізняється в побудові тим, що в нього включається більше обертальних рухів, tours, renverses, fouettes і деякі стрибки.

Це вже не типове adagio: прискорений темп і динамічність наближають його до allegro, підготовляють тіло до pas allegro. Значення adagio надзвичайно велике: воно поєднує ряд рухів в одне гармонічне ціле, розвиває і зміцнює правильну форму рухів класичного танцю.

Якщо в молодших і середніх класах adagio виробляє стійкість, навички вільного володіння корпусом (при переходах з пози в позу) і плавні виразні рухи рук, то в старших класах використання в adagio технічно важких рухів, що виконуються, як правило, на півпальцях, їх складне і різноманітне сполучення підбивають підсумок усебічної технічної підготовки.

У чоловічому сценічному танці, на противагу жіночому, adagio як танцювальна форма не зустрічається, але його вивчення в чоловічому класі

так само необхідно, як і в жіночому, тому що воно нерозривно зв'язано зі стрибками, у першу чергу з великими, і додає їм правильну форму.

З усіх розділів уроку *adagio* містить у собі найбільша кількість різнорідних рухів і представляє особливі труднощі для правильної музично-хореографічної побудови. Маленьке *adagio* будується на музичну фразу не менш чим на чотири такти по 4/4 або на вісьмох і дванадцять тактів по 2/4. Велике — від дванадцяти до шістнадцяти тактів. Для побудови *adagio* потрібні чіткий метр, ритм, темп і дотримання тактової квадратності.

Сильні рухи (*tours* у великих позах, *grands fouettes*, *renverses*, *pirouettes* і ряд інших рухів, що у *adagio* варто виділити) починаються на сильні частки такту, на першу або третю чверті чотирьохдольного розміру. При інших музичних розмірах — також на сильні частки. Якщо перераховані рухи падають на слабкі частки такту (другі і четверті чверті), вони порушують єдність музично-хореографічної побудови.

На слабкі частки повинні падати, головним чином, зв'язуючи і допоміжні рухи: *pas de bourree*, усі види *passe* і т.п.

ALLEGRO

Стрибки — сама важка частина уроку. Усе, що розвивається екзерсисом і *adagio*, безпосередньо зв'язано зі стрибками і багато в чому сприяє їхньому розвитку. Але особливу увагу варто приділяти самим стрибкам.

Стрибок залежить від сили мускулатури ніг, еластичності і міцності зв'язок ступні і колін, розвинутого ахіллового сухожилля, міцності пальців ніг і особливо від сили стегна. Саме головне — вміти в момент відштовхування від підлоги з *plie* зберегти одночасність кидка працюючої ноги і поштовху опорної, підтягти корпус (що сприяє збільшенню стрибка), зробити допомогу руками і відчути зібраність усього тіла перед стрибком, у момент стрибка і його закінчення на *demi plie*.

У першому класі, перш ніж приступити до вивчення стрибків, відпрацьовується екзерсис, у якому, як говорилося вище, здобувається постановка корпусу, виворітність ніг, еластичність присідання і т.д., після чого починається робота над стрибками.

Обличчям до станка розучуються стрибки на I, II, і V позиціях (*temps leve*). Далі вивчають *changement de pieds*, *echappe*, *assemble*, *jete* і т.д. Кожен новий стрибок вивчається обличчям до станка не більш двох тижнів, потім він виконується на середині залу.

В усіх класах перші стрибкові комбінації повинні складатися з маленьких стрибків із двох ніг на дві, що підготовлюють ноги до більш важких маленьких стрибків на одну ногу. Перехід від маленьких стрибків до великих повинен бути поступовим; нескладні великі стрибки комбінуються з маленькими.

Далі вивчають технічно важкі великі стрибки: *saut de basque*, *cabriole* і т.д. (у старших чоловічих класах вони ускладнюються заносками,

подвійними поворотами і tours у повітрі). Потім виконуються комбінації з маленьких стрибків із заносками.

Темп стрибкових вправ задається викладачем відповідно до вимог програми даного класу і, цілком природно, він повинний бути різним у молодших, середніх і старших класах. Усі нові програмні стрибки розучуються в повільному темпі; темп прискорюється в міру засвоєння руху. Темп, заданий для кожної стрибкової комбінації, зберігається до кінця фрази, навіть якщо комбінація складається з маленьких і великих різнорідних стрибків. Значну роль грає тут музичне оформлення, у якому музичний малюнок повинний підкреслювати різний характер стрибків.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

ПОЗИЦІЇ НІГ

П'ять виворітних позицій ніг — основними положеннями при виконанні рухів у класичному танці,

Перша позиція: ступні розгорнуті носками в сторони знаходяться на одній прямій лінії, виворітно, п'ятки з'єднані.

Друга позиція: ступні також розгорнуті на одній прямій, але п'ятки знаходяться одна від іншої на відстані довжини ступні.

Третя позиція - ступні знаходяться одна перед іншою, п'ятка однієї ноги щільно примикає до середини ступні іншої.

Четверта позиція: ступні ніг стоять паралельно одна напроти іншої на відстані довжини ступні. Носок однієї ноги приходиться проти п'ятки іншої.

П'ята позиція: ступні стоять, одна перед іншою, і щільно примикають одна до одної. Носок однієї ноги повинний знаходитися біля п'ятки іншої.

ВИВЧЕННЯ ПОЗИЦІЙ НІГ.

1. Початкове вивчення позицій ніг відбувається обличчям до станка протягом приблизно двох тижнів.

Стати обличчям до станка, поставити ноги п'ятки разом, носки злегка розгорнуті (не виворітно). М'язи ніг напружені, коліна витягнуті, кисті рук знаходяться на станку, напроти плечей, і не обхоплюють станок, а вільно лежать на ньому (великий палець, приєднаний до інших, також лежить зверху на станку). Пальці стикаються між собою. Лікті вільно опущені і знаходяться трохи перед корпусом проти кистей рук. Голова тримається прямо. Погляд спрямований вперед. Корпус поставлений вертикально, шлунок підтягнутий, сідничні м'язи підібрані і напружені, плечі опущені, грудна клітка розкрита. Лопатки не стискаються, а знаходяться в спокійному стані.

Підготувавши правильне положення усієї фігури, встати в I позицію. Для цього, не зрушуючи п'ятку і не відокремлювати її від підлоги, відвести назад до виворітного положення ступню правої ноги. Слідом за цим розгорнути і ліву ступню так, щоб обидві ступні утворили пряму лінію. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обох ногах. Переходячи з I позиції на II, праву, працюючу ногу з витягнутим підйомом і пальцями відвести убік по

прямій лінії, одночасно передавши вагу корпусу на ліву, опорну ногу, що у момент руху залишається нерухомою і виворітною. При опусканні п'ятки працюючої ноги на підлогу у II позицію вага корпусу розподіляється рівномірно на обох ногах. Руки легко сковзають по станку і переміщуються, положення кистей проти плечей зберігається.

Переходячи в III позицію, витягнути підйом і пальці правої ноги, передати вагу корпусу на ліву ногу і пересунути кисті рук по станку, поклавши їх проти плечей. Працююча нога по прямій лінії рухається до опорної. Поставивши ноги в III позицію (п'ятка однієї щільно притиснута до середини стопи іншої), перенести вагу корпусу рівномірно на обидві ноги.

Після засвоєння III позиції вивчається V позиція (також обличчям до станка); з IV позицією, як самою важкою, ознайомлення відбувається в останню чергу, тільки після того, коли засвоєні I, II, III обличчям до станка потім продовжують їхнє вивчення, тримаючись за станок однією рукою.

Для переходу з III позиції в V перенести центр ваги корпусу на ліву, опорну ногу, відвести працюючу праву з витягнутими підйомом і пальцями вперед так, щоб носок працюючої ноги знаходився проти п'ятки опорної. Потім працююча нога повертається до опорної і ставиться в V позицію. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обох ногах.

Виконавши обличчям до станка I, II, III і V позиції з правої ноги, повторити їх з лівої.

Ознайомивши виконавців з позиціями і зі зміною ніг у позиціях, варто ввести у вправу музичний супровід. Темп повільний. У кожній позиції стояти чотири такти по 4/4 або вісім тактів по 2/4. Надалі таку кількість тактів буде потрібно і для присідань у всіх позиціях. Зміна ноги на наступну позицію відбувається на вступний такт 4/4.

На першу чверть нога з витягнутим підйомом і пальцями переводиться в потрібному напрямку; на другу чверть тримається у витягнутому положенні; на третю чверть ставиться в позицію; на четверту положення зберігається.

Надалі, на присіданнях, зміна ноги в позиціях робиться разом. Відведення працюючої ноги убік і повернення у вихідну позицію відбувається на останню восьму такту 4/4. Таким чином, зберігається цілісність музично-хореографічної фрази.

Після засвоєння позицій ніг вивчаються підготовче положення і позиції рук. Подальші рухи ніг по позиціях супроводжуються рухами рук.

2. Подальше вивчення позицій ніг відбувається боком до станка. Виконавці лівою рукою беруться за станок, злегка обхоплюють його пальцями. Лікоть зігнутої лівої руки вільно опущений і знаходиться трохи перед корпусом. Права рука залишається в підготовчому положенні. Голова повернена до правого плеча. Ступні ніг по черзі розвертаються в I позицію.

Вивченню наступних позицій ніг і переходу з однієї позиції в іншу передують *preparation* (підготовчі рухи руки і голови). Вводиться музичний супровід. На першу і другу чверті рука піднімається в 1-ю позицію, на третю і четверту відкривається на 2-ю позицію. Потім на початку музичної фрази

протягом першого такту рука з 2-й позиції опускається вниз, у підготовче положення. Рух повторюється два рази.

Далі вивчають II, III, IV і V позиції, також супроводжувані рухами руки і голови. При зміні позицій ніг рука залишається на 2-й позиції, голова повернена убік, руки, погляд спрямований на кисть.

Відведення убік і приведення у вихідне положення працюючої ноги і переміщення центра ваги тіла на опорну ногу при переході на II позицію і з II позиції в III таке ж, як і при вивченні позицій ніг, обличчям до станка.

Переходячи з III позиції в IV, варто передати вагу корпусу на ліву ногу, праву перевести вперед, витягнувши підйом і пальці. Носок працюючої ноги повинний бути напроти п'ятки опорної. Опускаючи п'ятку на підлогу, відвести носок назад. Таким чином, ступня прийме виворітне положення паралельно лівій нозі. У момент розгортання ступні працююча нога у верхній частині (у стегні) злегка підтягується до опорної і займає положення IV позиції. При опусканні п'ятки на підлогу корпус подається вперед, і його вага розподіляється на обох ногах.

Переходячи з IV позиції в V, витягнути підйом і пальці правої ноги, вільно просунувши носок уперед, і передати вагу корпусу на ліву ногу. Права нога рухається до лівої (ступня поступово приймає виворітне положення) і ставиться в V позицію.

По закінченні вправ рука опускається в підготовче положення (на заключний такт 4/4). Виконавши вправи з правої ноги, відпрацювати їх з лівої.

Загальні зауваження. Ступні ніг, поставлені в позицію, не повинні завалюватися на великий палець або мізинець.

При зміні ніг і стоячи в позиціях необхідно зберігати правильне положення усієї фігури: рук, корпусу, голови. Ступню з виворітною п'яткою варто вести, не відокремлюючи, носка від підлоги, при виворітному положенні всієї ноги.

Відводячи працюючу ногу в необхідне положення, п'ятку, не слід відразу відокремлювати від підлоги: попередньо треба злегка натиснути п'яткою на підлогу, але цей натиск не повинний перешкоджати вільному ковзанню ступні по поверхні підлоги. Спочатку сковзає вся ступня, потім витягаються підйом і пальці. При поверненні працюючої ноги до опорної, носок ковзить, не відриваючись від підлоги, потім м'яко згинається підйом, опускається п'ятка, і вся ступня, торкнувшись, підлоги, завершує ковзний рух.

ПОЗИЦІЇ РУК

У класичному танці величезна роль належить постановці рук. Руки є одним з основних виразних засобів артистів балету. Вони додають закінчений малюнок різним позам. Крім того, руки повинні допомагати при виконанні танцювальних рухів, особливо обертальних, на підлозі й у повітрі, а також у важких стрибках, де вони надають активну допомогу корпусу і ногам.

Постановка рук — це манера тримати їх у визначеній формі, на визначеній висоті, у позиціях і в інших положеннях, прийнятих у класичному танці.

Перша позиція дає напрямок рукам уперед, друга — напрямок убік, третя — напрямок вгору. Інші положення рук немає підстави, вважати позиціями, тому що вони складаються з комбінації цих трьох основних позицій.

Постановка рук починається з підготовчого положення і позицій. Підготовче положення в навчальній роботі є обов'язковим, з нього руки починають рух у позиції й у різні положення.

Підготовче положення. Руки опущені вниз перед корпусом і на всьому протязі не стикаються з ним. Лікті спрямовані в сторони, трохи зігнуті, утворюють овал. Кисті рук і пальці також закруглені, долоні спрямовані нагору. Кисті майже стикаються: відстань між ними дорівнює приблизно двом пальцям. Пальці згруповані: великий палець спрямований до висунутого вперед середнього, але не стикається з ним.

Плечі в підготовчому положенні і у всіх позиціях повинні бути опущені вниз, не можна висувати їх, відводити назад або піднімати вгору.

Перша позиція: руки підняті перед корпусом на рівні діафрагми, трохи зігнуті в ліктях і зап'ястях, повинні утворити овал, як і в підготовчому положенні. Долоні спрямовані до себе. Лікті і пальці на одному рівні. Плечі опущені (необхідно стежити, щоб вони не піднімалися і не висувалися вперед). Кисті наближені одна до одної. Відстань між пальцями і їхнє положення таке ж, як і в підготовчому положенні.

Визначена для 1 позиції висота рук на рівні діафрагми зовсім не випадкова. На такій висоті руки можуть добре підтримувати корпус за рахунок напруги м'язів верхньої частини руки (від плеча до ліктя), що важливо для *piouettes, tours* у повітрі, *tours chaines* і багатьох інших рухів, де руки фіксують 1-у позицію під час обертання. У великих стрибках 1 позиція є свого роду трампліном перед розкриттям рук у яке-небудь положення і допомагає підтягувати корпус у момент злету. Якщо руки підняті вище прийнятого рівня, вони не можуть допомогти корпусу, і втрачають активність. Незначне відхилення від рівня рук у 1-й позиції допускається тільки убік зниження, але не підвищення.

Прийнята висота рук дає можливість не закривати область грудей, що важливо з естетичної точки зору.

Друга позиція; руки розкриті в сторони на висоті плеч. Плечі, лікті і кисті знаходяться на одному рівні. Лікті спрямовані назад, лінія рук дугоподібна, долоні повернені до глядача. Положення пальців те ж, що в підготовчому положенні й у 1-й позиції. Необхідно стежити за тим, щоб руки не заходили назад, а були трохи перед плечима.

Під час вправ потрібно ретельно дотримуватися правильного положення рук, рівень яких підтримується м'язами плеча і передпліччям. Плечі не повинні підніматися.

Руки, підняті на рівень плечей, зберігають правильне горизонтальне положення. Якщо їх підняти вище цього рівня, неминуче піднімуться плечі. Якщо ж плечі утримувати на місці, а руки піднімати вище рівня плечей, неможливо зберегти правильну лінію: обов'язково будуть опускатися лікті.

Руки, опущені трохи нижче рівня плечей, можуть і не порушувати правильної лінії, однак самі вони будуть здаватися пасивними.

Третя позиція: руки підняті вгору й утворюють овал над головою. Кисті зближені, як у підготовчому положенні й у 1-й позиції. Долоні звернені вниз. Положення пальців колишне. Викладачу потрібно стежити за тим, щоб лікті не йшли вперед, а кисті рук не опускалися.

Руки не повинні бути над головою, неприпустимо, щоб руки знаходились за головою. Вони повинні бути злегка перед головою, що є обов'язковим (особливо для чоловіків), тому що при відведенні рук назад розвинуті плечові м'язи піднімаються, і створюється враження піднятих плечей, а в профільному положенні фігури обличчя закривається руками.

Правильність положення рук у 3-й позиції можна перевірити. Для цього, не піднімаючи голови, потрібно подивитися наверх; якщо при цьому видні мізинці, виходить, 3-я позиція встановлена правильно; якщо ж видні всі пальці, руки варто відвести ненабагато назад, щоб були видні тільки мізинці. Якщо мізинців не видно, виходить, руки зайшли назад занадто далеко і їх варто по двинути уперед. Таку перевірку проводять доти, поки виконавці не опанують навичкою правильно визначати положення рук у 3-й позиції по дзеркалу і по відчуттю.

Інші положення рук. Крім трьох перерахованих позицій, у навчальній роботі й у сценічному танці мають ся проміжні положення рук або, як їх називають, напівпозиції. Наприклад, між підготовчим положенням і 1-й позицією (приблизно на рівні пояса) вперед і убік, між 2-й і 3-й позиціями в закругленому або витягнутому положенні.

Положення рук у arabesques зовсім інше, чим у позиціях або в позах із закругленою лінією. У arabesques обидві руки витягнуті вільно, без напруги. Долоні звернені вниз. Кисті і пальці продовжують пряму лінію рук. Пальці згруповані: великі наближені до середнього таке положення рук називається *allongee*. Таке ж положення рук зберігається й у цілому ряді інших поз, наприклад у *attitude* і т.д.

ПЕРЕХІД РУК З ОДНІЄЇ ПОЗИЦІЇ В ІНШУ. Вивчення позицій рук відбувається на середині залу в наступному порядку; з підготовчого положення руки піднімаються в 1-у позицію, потім переходять у 3-ю, розкриваючись, опускаються в 2-у, після чого закінчують рух у вихідне положення. Така послідовність найбільш логічна для вивчення позицій у русі.

Початкове вивчення відбувається в повільному темпі, з фіксацією положення рук у кожній позиції. Якщо виконання йде на 3/4, то на перший такт руки піднімаються в 1-у позицію, другий такт — зберігають позицію і т.д.

У розвитку м'якості і виразності рук важливу роль грають кисті. Вони роблять руки живими.

При підніманні й опусканні рук, при переході з однієї позиції на іншу рух починається від кисті. Особливо активним рух кистей повинен бути при розкритті рук з 1 – ї позиції на 2-у і з 3-ї позиції на 2-у. У ці моменти овальна лінія рук трохи розпрямляється, що додає їм виразність.

Найбільше ретельно треба тренувати перехід рук з 3-ї позиції на 2-у і з 2-ї позиції в підготовче положення. В міру розкриття рук з 3-ї позиції на 2-у треба стежити, щоб кисті не поверталися долонями вгору, а поступово розкривалися долонями до глядача. При цьому лікті не опускаються, а підтримують закруглену лінію рук.

Опускаючи руки з 2-ї позиції в підготовче положення, треба злегка підняти їх, трохи підкинувши вгору кисті, повернені в цей момент долонями вниз. Овальна лінія рук ненабагато розпрямляється. При опусканні рук кисті відстають і на ходу поступово закруглюють лінію.

Навчальне піднімання рук з підготовчого положення на 2-у позицію відбувається через 1-у позицію. Піднімання в 3-ю позицію — через 1-у і 2-у позиції.

Опускання рук з 3-ї позиції в підготовче положення відбувається через 2-у позицію. З 3-ї позиції на 2-у руки опускаються, розкриваючись у сторони, але можуть пройти і через 1-у позицію.

УЧАСТЬ РУК В ЕКЗЕРСИСІ. У статичному положенні або в стрибку, у момент фіксації пози руки зберігають чіткість лінії. При русі однієї або двох рук потрібно стежити, щоб вони не заходили за лінію центра фігури, коли знаходяться перед корпусом або перед головою.

У вправах біля станка руки, як правило, зберігають постійне положення: одна на 2-й позиції, інша на станку. 2-а позиція найбільш зручна і корисна в роботі, тому вона застосовується як основна (особливо в молодших класах). При виконанні вправ на середині залу, на півпальцах руки, відкриті на 2-у позицію, допомагають зберігати стійкість.

Багато вправ біля станка і на середині залу починаються з попереднього відкриття рук у позицію (найчастіше в 2-у) і комбіновані положення. Це є підготовкою до вправ — preparation.

Спочатку піднімається в 1-у позицію рука, потім нога з вихідної позиції (I або V) одночасно з рукою відкривається на II позицію. Для деяких вправ у preparation рука і нога починають рух разом (наприклад, preparation перед rond de jambe par terre).

У першому класі в першому півріччі preparation виконується на вступний такт 4/4. На першу і другу чверті рука піднімається в 1-у позицію, на третю і четверту чверті припадає 2-а позиція. В другому півріччі й у наступних класах одна або обидві руки перед вправою піднімаються в необхідну позицію на вступний такт 2/4, що виконується акордами. У момент піднімання руки в 1-у позицію голова повертається прямо, погляд супроводжує кисть. Далі голова злегка схиляється до плеча, протилежному

піднятій руці, потім разом з рухом руки повертається убік руки, що відкривається на 2-у позицію. Погляд супроводжує кисть

Після вправи руки опускаються в підготовче положення на заключний такт 4/4 (у старших класах — на два заключних акорди).

У ряді вправ біля станка і на середині залу (наприклад, у *battements developpes fondus* і т.д.) для розвитку координації одна або обидві руки можуть почати рух одночасний з ногами на початок музичної фрази і так само одночасно виконати його на кінець музичної фрази.

ГОЛОВА ТА ОБЛИЧЧЯ

Положення голови і вираження обличчя мають у танці велике значення. Без нахилів голови, без її поворотів жодна поза не має закінченого виду. Виразність обличчя й очей одухотворяє пози.

Положення голови, її нахили і повороти вивчаються вже з першого року навчання. Рухи голови вводяться поступово, спочатку в *preparation* (при відкриванні рук на 2-у позицію), потім у *grand plie*, *epaulement*, при вивченні *port de bras* і поз.

Виконавці під час вправ від фізичного навантаження часто напружують шию, закушують губи, з'являються судорожні посмикування м'язів обличчя. Ці недоліки варто усувати, щоб вони не ввійшли в звичку і не перешкоджували надалі.

ЕРАУЛЕМЕНТ

У класичному танці зустрічаються різні положення фігури: прямо – **en face**, у півоберта по діагоналі – **epaulement**, спиною й у профіль до глядача. Найбільш поширені *epaulement* і *en face*. Положення *epaulement* тісно зв'язане з поняттями *croise* і *efface*.

Поняття **croise** означає схрещення ліній у позі танцюючих (напрямок повороту голови і корпусу створює як би схрещену лінію, ноги теж схрещені).

Поняття **efface** означає розгорнуте положення фігури без; схрещених ліній.

Так, наприклад, якщо в V позиції права нога знаходиться попереду, корпус повернутий правим плечем уперед, голова праворуч — це положення *epaulement croise*. Якщо, не змінюючи повороту плечей і голови, поставити праву ногу назад, схрещення ліній пропадає, фігура приймає положення *epaulement efface*.

Поняття *croise* і *efface* тісно зв'язані з маленькими і великими позами класичного танцю.

У першому класі положення *epaulement* вводиться в другій половині року у вправах на середині залу, на *plie* в III, IV і V позиціях, потім, при вивченні поз, *port de bras* і *temps lie*.

СТІЙКІСТЬ (APLOMB)

Стійкість — один з основних елементів класичного танцю. Положення фігури в позах і вправах на всій ступні, на півпальцах і пальцях, на двох і на одній нозі повинне бути упевнене, стійке, без ковзань на опорній нозі і підскоків на ній.

Зберегти тривалу стійкість на півпальцах і пальцях на одній нозі в зафіксованій позі важко. Ще важче не втратити стійкість пози після великого стрибка і приземлення на одну ногу, після стрибка з обертанням у повітрі, а також у турах і піруетах.

Розвиток стійкості починається з першого класу, коли виробляються постановка ніг і корпусу в екзерсисі біля палки й уміння знаходити центр ваги корпусу, стоячи на одній або двох ногах. Положення фігури при цьому повинне бути вертикальне, без нахилу вперед або назад і прогину в попереку; спина пряма, сідничні м'язи підтягнуті. Поперек зміцнюється напруженою спинних м'язів. Ні в якому разі не можна тримати спину з напружено з'єднаними лопатками, це неминуче послабляє підтягнутість в попереку.

Основа стійкості полягає в збереженні вертикальної осі, що проходить посередині голови і корпусу і закінчується на подушечці опорної ноги, коли стоїть на півпальцах, і на п'ятці, коли стоїть на всій ступні.

У тих випадках, коли корпус нахилиється вперед, перегинається назад або убік, рівновага утримується завдяки правильному положенню центра ваги, а також за допомогою добре підтягнутих стегон і спини. Збереженню стійкості на опорній нозі сприяє також закріплене у виворітному положенні стегно працюючої ноги і виворітність опорної ноги.

ПОНЯТТЯ EN DEHORS ET EN DEDANS

Поняттями *en dehors* (назовні) і *en dedans* (усередину) визначаються обертальні рухи ноги по колу або обертання фігури на підлозі, або в повітрі навколо своєї вертикальної осі на одній, або на двох ногах, із просуванням або на місці.

З поняттями *en dehors* і *en dedans* виконавці вперше знайомляться при вивченні *rond de jambe par terre*, де працююча нога з I позиції рухається в напрямку вперед і по дузі, убік і назад, замикаючи коло в I позиції, тобто, описує зовнішнє коло від опорної ноги (*en dehors*).

Рух ноги в напрямку назад і по дузі, убік і вперед, що описує коло до опорної ноги, буде *en dedans*.

Засвоївши на *rond de jambe par terre* рух ноги по зовнішньому і внутрішньому колу, значно легше орієнтуватися в *en dehors* і *en dedans* при поворотах і турах.

Всі обертальні рухи фігури навколо своєї вертикальної осі (напряму повороту) визначаються тими ж поняттями *en dehors* і *en dedans*, що й у *rond de jambe par terre*.

Обертання *en dehors* — це обертання від опорної ноги ліворуч праворуч, якщо стояти на лівій нозі; *en dedans* — до опорної ноги праворуч ліворуч.

Таким чином, поняття *en dehors* і *en dedans* лягають в основу визначень обертальних рухів ніг і фігури.

PLIE

Напівприсідання (*demi plie*) і глибоке, велике присідання (*grand plie*) розвивають ахиллово сухожилля, колінні і гомілковостопні зв'язки, еластичність і міцність яких відіграють значну роль у класичному танці. У присіданнях, особливо глибоких, активно бере участь спина, де вона зберігає пряме (вертикальне) положення, що сприяє розвитку і зміцненню м'язів попереку.

Напівприсідання (*demi plie*) є невід'ємним супутником стрибків: еластичним і стриманим напівприсіданням починається і закінчується будь-який стрибок, тому йому варто приділяти особливу увагу не тільки в позиціях, але й у різних комбінаціях.

Загальні зауваження. Присідання в першому класі треба починати з напівприсідань у позиціях, обличчям до станка. IV позиція (як і при вивченні позицій ніг) включається в роботу останньою, коли виконавці виконують напівприсідання, тримаючи за станок однією рукою.

Глибоке присідання вивчається пізніше, тому що вимагає поставлених, виворітних і досить сильних ніг, поставленої і закріпленої спини. Ці якості набуваються при вивченні позицій ніг, напівприсідань, *battements tendus* і інших рухів на підлозі. Тільки після цього можна перейти до вивчення глибоких присідань.

У напівприсіданнях і присіданнях особлива увага звертається на виворітне положення ніг, інакше ахиллове сухожилля не повною мірою включається в роботу і не одержує належного розвитку. Неприпустимий «завал» на внутрішні сторони ступні, на великий палець. Вага тіла розподіляється рівномірно на обох ногах. Корпус повинний бути прямий і підтягнутий, спина без прогину в попереку, сідничні м'язи напружені й утягнені (особливо при виконанні присідань у II позиції). М'язи ніг також напружені; коліна максимально розгорнуті і при присіданні спрямовані убік носків (коліно проти носка).

Присідання і випрямлення відбуваються рівномірно без ривків, причому, досягнувши граничної крапки внизу, не можна затримуватися на *plie*; підніматися, потрібно відразу, не перериваючи руху.

У першому класі напівприсідання і повне присідання вивчаються окремо і виконуються по два рази по всіх позиціях кожне. Пізніше можливі з'єднання двох напівприсідань з одним повним присіданням.

У наступних класах кількість присідань скорочується наполовину. У вправах біля палки і на середині залу додаються рухи, зв'язані з присіданням, тому не слід захоплюватися зайвою кількістю присідань: це розслаблює зв'язки ніг. У щоденних заняттях і протягом усього курсу навчання рекомендується присідання біля палки чергувати: один день виконувати їх із правої ноги, іншого — з лівої і т.д., що дасть рівномірний розвиток обох ніг.

DEMI PLIE. У напівприсіданнях п'ятки не повинні відокремлюватися від підлоги. Це розвиває ахіллове сухожилля, виробляє правильне положення ступні в стрибках, де поштовх від підлоги робиться п'ятками. При виконанні напівприсідань рука попередньо відкривається на 2-у позицію.

На самому початку навчання (у першому півріччі першого класу) напівприсідання виконується на два такти по 4/4, у повільному темпі. На перший такт робиться присідання, на другий — випрямлення.

В другому півріччі напівприсідання виконується на один такт 4/4. На першу і другу чверті — присідання, на третю і четверту — випрямлення. У наступних класах також на один такт 2/4, але темп трохи прискорюється.

GRAND PLIE. У глибокому присіданні необхідно, як можна довше утримувати п'ятки на підлозі, поки вони самі мимоволі не відірвуться від неї. При випрямленні потрібно намагатися, якомога раніше опустити п'ятки на підлогу, але не прискорювати темп випрямлення ніг. Обидві п'ятки повинні відокремлюватися від підлоги і ставитися на підлогу одночасно. Увесь час треба зберігати граничне розгорнення стегна і виворітність ступнів.

У повному присіданні в II позиції п'ятки від підлоги не відриваються.

На присіданні в IV позиції варто правильно розподіляти вагу тіла між ступнями і присідати рівномірно на обох ногах.

У першому півріччі першого класу глибоке присідання вивчається в повільному темпі на два такти по 4/4. Один такт — присідання, другий — випрямлення.

В другому півріччі присідання можна виконувати на один такт 4/4. Повільний темп зберігається.

У наступних молодших класах повне присідання виконується в повільному темпі на один такт 4/4, у середніх і старшим також на один такт, але темп трохи прискорюється.

Напівприсідання і глибоке присідання можуть комбінуватися один з одним або з іншими рухами і виконуватися на один такт 2/4.

Глибоке присідання вимагає координації рухів ніг, рук і голови при активній участі корпусу. Перед початком присідання рука відкривається через 1-у позицію на 2-у (preparation). При виконанні глибокого присідання на середині залу на 2-у позицію відкриваються обидві руки. З 2-ї позиції рука опускається в підготовче положення, проходить близько від коліна, не зачіпаючи його, потім піднімається в 1-у позицію і відкривається на 2-у. Рух рук плавне, нерозривно зв'язане з рухом ніг, починається і закінчується одночасно з початком і закінченням plie.

Точний розподіл руху на музичні частки виховує координацію.

Опускаючи руку (особливо на присіданнях у IV і V позиції), треба стежити, щоб плече не висувалося вперед.

Перед початком присідання голова повернена убік руки, відкритої на 2-у позицію, погляд спрямований на кисть. При переході руки в підготовче положення погляд супроводжує її рух, при цьому голова трохи опускається вниз і, не повертаючись, трохи схиляється до плеча, протилежного працюючій руці. Потім рука піднімається до 1-ї позиції, голова піднімається і

повертається убік відкривається на 2-у позицію руки, погляд спрямований на кисть.

PLIE НА СЕРЕДИНІ ЗАЛУ. На середині залу напівприсідання і присідання у всіх позиціях вивчається спочатку en face. Пізніше III, IV і V позиції виконуються в ecartement, I і II позиції — en face.

Напівприсідання і повне присідання в IV позиції на середині залу може бути виконане на croise і на efface.

На початку вивчення присідання в IV позиції на середині залу рекомендується тримати руки, не змінюючи їхнього положення: одну руку (протилежну нозі, що знаходиться попереду) на 1-ї позиції, іншу — на 2-ї. Це положення допомагає зберігати корпус прямим, утримувати його від повороту боком.

Надалі, коли закріпиться правильне положення корпусу і плечей, руки можуть бути включені в роботу, і діяти так само, як і в інших позиціях.

RELEVE

У танцювальній термінології releve має двояке значення: по-перше, releve означає підйом на півпальці або пальці на двох або на одній нозі, по-друге, — піднімання витягнутої ноги на різну висоту в будь-якому напрямку. Releve — підйом на півпальці і піднімання ноги — робиться з усіх позицій.

RELEVE — ПІДЙОМ НА ПІВПАЛЬЦІ І ПАЛЬЦІ.

У першому класі підйом на півпальці спочатку вивчається обличчям до станка: спершу на витягнутих ногах, потім з denii plie (plie releve) на двох і на одній нозі. Під час підйому на півпальці на одній нозі інша знаходиться в положенні sur le cou-de-pied попереду або позаду.

RELEVE — ПІДНІМАННЯ НОГИ. Releve — піднімання витягнутої ноги на 90° – вивчається раніш, ніж developpe, як біля станка, так і на середині залу.

Releve виконується у всіх напрямках: уперед, убік і назад. Спочатку кожною ногою окремо, потім однією ногою в різних напрямках. При розучуванні великих поз на 90° корисно спочатку робити releve lent, а потім developpe.

За допомогою releve можна, піднявши ногу на 90° і зігнувши її в коліні (passe на 90°), прийняти позу attitude croisee, effacee і т.п.

Піднімання працюючої ноги може бути на витягнутій опорній або на plie.

Releve lent виконується в такий спосіб: працююча нога з витягнутим підйомом і пальцями з I або з V позиції без відриву носка від підлоги спочатку рухається, як на battement tendu, у будь-якому напрямку і потім повільно піднімається на 90°, після чого так само повільно опускається у вихідне положення, при цьому витягнутий носок ковзає по підлозі.

Послідовність вивчення та ж, що й у developpe.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костровицкая В., Писарев П. Школа классического танца. М.– Л.: Искусство, 1986. 261 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. М.–Л.: Искусство, 2006. 240 с.
3. Балет: Энциклопедия / за ред. Ю.Н. Григоровича. М.: Советская энциклопедия, 1981. 623 с.
4. Тарасов Н.И. Классический танец. М.: Искусство, 2008. 321 с. .
5. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. К.: Музична Україна, 1990. 208 с.
6. Головкина Г. Уроки классического танца в старших классах. М.: Искусство, 1989. 206 с.
7. Базарова Н. Классический танец. Планета музыки, 2020. 204с.
8. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ: практическое пособие по методике преподавания классического танца в младших классах (первый год обучения). К.: ЛОГОС, 2003. 360 с.
9. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. Л.: Искусство, 1981. 222 с.
10. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. К.: Альтерпрес, 2005. 324 с.
11. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца / под ред. В.Н. Богдановича, А.Н. Березовского. Л.: Музыка, 1968. 143 с..