



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Шумиловская детская школа искусств»  
Хореографическое отделение

Ленинградская область, Приозерский район, п. Сапёрное, ул. Школьная, д. 22

## **Методические принципы построения уроков по классическому танцу**

Методическое пособие  
по ДПП в области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»  
(Классический танец)

Автор-разработчик:  
Шевченко Рауя Рашитовна,  
преподаватель хореографии  
высшей квалификационной категории

Хореографии наших дней свойственны серьёзность идейного содержания, глубина образов, разнообразие танцевального языка и его усложнение.

Современное поколение преподавателей классического танца оснащено теоретическими знаниями, многие имеют огромный педагогический опыт. Тем не менее, начинающий преподаватель часто сталкивается с трудностями в работе с учениками. В какой последовательности изучать те или иные движения, сколько раз движение должно быть повторено в учебном примере, какие движения целесообразнее сочетать в одной комбинации, как построить урок в целом – эти и другие вопросы встают перед начинающими преподавателями.

Годы преподавательской практики показали, что продуктивнее такой путь организации учебных занятий, когда основной материал программы класса изучается в первой половине учебного года. Сначала разучиваются движения в чистом виде, затем в несложных сочетаниях. Во втором полугодии прорабатываются разученные движения со всеми подходами. Учебные комбинации более насыщены и длительны, темп исполнения возрастает.

Каждая ступень обучения имеет свои специфические черты, сложности. В младших классах закладывается фундамент классического танца, изучаются основные его движения, вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движения. В старших классах суммируются приобретённые детьми все знания и навыки, необходимые для изучения наиболее сложных движений классического танца. Особое внимание преподаватели уделяют работе над художественной выразительностью и музыкальностью ученика.

Повышение эффективности и результативности урока связано, во-первых, с построением каждого из его разделов – экзерсиса у станка, экзерсиса на середине зала, аллегро, экзерсиса на пальцах; во-вторых, с умением методически правильно создавать учебные комбинации. В зависимости от программы класса каждый раздел урока имеет свои задачи и определенный порядок следования одного движения за другим. Этот порядок не произволен. Преподаватель должен выстраивать урок с учётом физических данных своих учеников, продуманно чередовать и распределять физическую нагрузку на определенные группы мышц и связок, стремиться к органическому сочетанию силовых и танцевальных движений.

В школе экзерсис у станка носит, прежде всего, учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать своё исполнение. В то же время именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые затем составляют основу экзерсиса на середине зала.

Экзерсис у станка содержит много трудных движений, Поэтому ученикам старших классов рекомендуется разогревать мышцы и связки ног до начала урока. Это даёт возможность вести работу у станка более эффективно.

Выработан специальный комплекс упражнений для разогрева ног, основу которого составляют *battement tendus* в сочетании с *battement tendu pour le pied* и *battement tendu jete*, исполняющихся в медленном темпе вначале по I позиции ног, затем по V позиции ног лицом к станку.

Урок начинается с *demi plie* и *grand plie*, они сочетаются с различными видами *port de bras*. Важно включить в работу одновременно и ноги и весь корпус. *Demi plie*, растягивая ахилл, готовит стопу для дальнейшей нагрузки на неё, *grand plie* растягивает и укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра.

Большое внимание следует уделить тщательной и основательной проработке *battement tendu* и *battement jete* – движениям, вырабатывающим силу ног, эластичность стопы, закрепляющим правильность положения V позиции ног, В старших классах *battement tendu* даётся в сочетании с *battement jete*.

Все выполненные упражнения подготавливают мышечный аппарат к проработке *rond de jambe par terre*. Продолжением *rond de jambe par terre* является *port de bras* с работой корпуса. Здесь в спокойном темпе проверяется и закрепляется правильное, выворотное положение бедра при поднятии ноги (на 45 и 90 градусов) во всех направлениях, в сочетании с различными перегибами корпуса.

Следующее движение, *battement fondu*, связано с проработкой одного из основных приёмов классического танца – *plie-releve*. От правильного исполнения зависит устойчивость во всех позах и положениях в *adajio*, вращении, пальцевой технике, качество прыжка. В старших классах *battement fondu* хорошо сочетать с *battement frappe*, меняя темп на быстрый. В *battement frappe* важно проследить за абсолютной дотянутостью стопы и резким характером выполнения движения. Неожиданные повороты корпуса в этом упражнении развивают ловкость и координацию.

В *rond de jambe en l'air* следует хорошо отработать быстрый *double rond de jambe*, поэтому от спокойного темпа желательно постепенно переходить на быстрый (в старших классах). В этой же комбинации даётся *rond de jambe en l'air* на 90 градусов.

В *adajio* в младших классах включаются простейшие формы *releve lent* на 90 градусов, *develope*, *port de bras*, исполняемые в медленном темпе и на всей стопе. Далее *adajio* усложняется поворотами в больших позах; длительной устойчивостью на полупальцах в позах на 90 градусов, переходами из позы в позу и т.п. Темп несколько ускоряется. В старших классах понятие *adajio* приобретает условный характер, так как оно может исполняться не только в умеренном темпе, но и в ускоренном и отличается в построении тем, что в него включается больше вращательных движений, *tour fouette* и некоторые прыжки. Если в младших классах *adajio* вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом и плавные выразительные движения рук, то в старших классах использование в *adajio* технически трудных движений, исполняемых, как правило, на полупальцах, их сложное и разнообразное сочетание подводят итог всесторонней технической подготовке.

Последнее движение экзерсиса у станка - *grand battement jete*, в котором важно добиться легкого и быстрого броска ноги вверх.

В конце экзерсиса у станка полезно дать комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности.

Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение, закрепить пройденное, постоянно стремиться и добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений. Медленный темп даёт возможность достичь этого.

Но строить весь экзерсис в медленном темпе нельзя. Важно чередование медленного и быстрого темпов, полезно выполнение комбинаций сначала в медленном, затем в быстром темпе.

Не рекомендуется во время экзерсиса у станка делать большие паузы между упражнениями. Это нарушает правильный темп ведения экзерсиса, сводя на нет эффективность исполненных до этого упражнений. Повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения, а также в паузе после окончания экзерсиса у станка.

Первой комбинацией, выполняемой на середине зала, является маленькое *adagio*. Учащиеся должны проверить свою устойчивость без опоры, особенно в движениях с переходом с одной ноги на другую, подготовить себя к выполнению других, более сложных движений. В старших классах незыблемым правилом является соединение маленького *adagio* с *battement tendu* и вращением.

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у станка. Последовательность его, в основном, та же. На середине он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение тяжести подтянутого корпуса на двух и одной ноге, ровные бёдра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги – основные условия для овладения устойчивостью.

В младших классах экзерсис на середине зала идёт в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Далее идёт соединение некоторых движений в комбинации. В старших классах основными движениями экзерсиса на середине зала считаются *battements tendus*, *jetes*, *fondus* и большие *battements*. *Rond de jambe par terre*, *rond de jambe en l'air*, *battement frappes*, *double frappes* и *petits battements sur le cou-de-pied* могут комбинироваться с основными движениями.

На середине зала много внимания уделяется отработке вращения (особенно в старших классах). Чтобы вращение стало одним из выразительных средств создания художественного образа, учащийся должен овладеть его техникой. Отрабатывая у ученика вращение с продвижением, следует научить его правильно распределять пространство танцевальной площадки, мысленно вычерчивая линию – прямую, диагональ, круг – и чётко следуя ей при исполнении вращения.

Прыжки – самая трудная часть урока. Всё, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию.

В младших классах, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором приобретается постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т.д.

Каждый новый прыжок изучается лицом к станку, затем он выполняется на середине зала.

Во всех классах первые прыжки и прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенным; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими. Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса. Новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения. Все темпы, устанавливаемые для прыжков, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков.

В старших классах исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками.

Танец на пальцах – один из главных компонентов женского танца. Движения на пальцах вводятся тогда, когда ноги (в особенности ступни) достаточно укреплены экзерсисом у станка и на середине зала. Вначале продельваются простейшие упражнения на пальцах на двух ногах: *releve* в I, II и V позициях лицом к станку; затем *releve* на пальцах переносится на середину зала; далее изучается *echappe*, *glissade*, *pas de bourree* с переменной ног в том виде, в каком оно делается на полупальцах, и *pas de bourree suivi* в I и V позиции (мелкий бег на пальцах). Далее пальцевые движения разучиваются в соответствии с программой (при наличии у учащихся хороших профессиональных данных).

Общеизвестно, что каждый преподаватель ежедневно, сочиняя комбинации, является как бы балетмейстером, постановщиком танцевальных композиций. Комбинация должна быть не только полезной в учебном плане, она должна развивать художественно-артистическую натуру учащихся, способствовать развитию профессиональной памяти.

В своей работе преподаватель должен придерживаться определённых принципов в построении учебных комбинаций. Вначале рекомендуется сочинять очень простую комбинацию, постепенно от урока к уроку её усложнять, то есть идти от простого к сложному. Когда ученики утомлены, нужно предложить им более лёгкие танцевальные комбинации, т.е. в этом случае идти от сложного к простому.

При сочинении комбинации можно использовать логическое развитие движения.

Нельзя забывать, что постоянное повторение одних и тех же движений рождает автоматизм в их исполнении. Достичь хорошего качества возможно только при сознательной работе, при постоянном самоконтроле. Старшие ученики должны чётко знать, как правильно исполняется каждое движение, а также уметь анализировать возможные ошибки при исполнении. Необходимо постоянно знакомить учащихся с методикой классического танца. Подобный метод обучения, представляющий собой соединение теории с практикой, даёт ощутимые результаты.

Музыкальное сопровождение урока (особенно в старших классах) имеет огромное значение. На уроках должны использоваться произведения русской и зарубежной классики, лучшие образцы современной музыки. В связи с этим большую роль играет работа концертмейстера в классе и его творческий контакт с преподавателем.

Составляя урок и отдельные комбинации, преподаватель должен исходить не только из метроритмической стороны музыки, но и пластически передать её характер, особенности её формы и структуры. Только в этом случае возможно воспитать в учениках истинную музыкальность.

---

### **Список использованной литературы**

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца - Л.: Искусство, 1963.
2. Базарова Н. П., Мей Б. П. Азбука классического танца - Л.: Искусство, 1983.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца - Л.: Искусство, 1963.
4. Головкина С. Н. Уроки классического танца - М.: Искусство, 1989.
5. Костровицкая В. С. Основы классического танца - Л.: «Искусство», 1976.
6. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца - Л.: «Искусство», 1981.