

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детский экологический центр «Родник»

Статья:

«Работа над «линией» в экзерсисе у палки и на середине зала, как
необходимое условие высоты и амплитуды прыжка»

Составитель: Вепрева Наталия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Г. Ярославль, 2019 г.

Работа над «линией» в экзерсисе у палки и на середине зала, как необходимое условие высоты и амплитуды прыжка

Для многих покажется странным название темы и её взаимосвязь с прыжком. Несмотря на название темы, речь в моём докладе пойдёт в большей степени о прыжке.

Что такое прыжок в хореографии? Как технический элемент танца – это взлёт, элевация, которая предполагает высоту и амплитуду продвижения человеческого тела в пространстве. Но искусство прыжка не ограничивается одной элевацией... Нужно зависание принятой формы тела в пространстве, нужен **баллон**.

По одной из версий термин «баллон» ведёт своё начало от королевского балетмейстера, директора Королевской академии танца, учителя танцев Клода Баллона. Согласно другой версии, термин «баллон» произошёл от французского слова *ballon* – «шар», «мяч».

Согласно классическим биомеханическим представлениям «зависание» в прыжке не возможно! Прыжок рассматривается как передвижение центра масс «твёрдого тела» в пространстве. И этот центр масс сначала набирает высоту, а потом, нигде не задерживаясь, эту высоту теряет. Но тело танцора не является «твёрдым телом». Оно, скорее, вязкое, с изменяющейся конфигурацией тела. Центр тяжести танцора не фиксирован относительно тела, а меняется в процессе прыжка и даже может выходить за пределы его тела, например при прыжке в «кольцо»!

Наиболее адекватно прыжок описывается нелинейной биомеханикой, с позиций которой такое «зависание» возможно!

Ошибочно считать, что для выполнения прыжка нужна лишь мышечная сила. Сила, безусловно, нужна. Но если тело танцора не выстроено, значительная часть силы на прыжке просто рассеется. Чтобы это не произошло, нужно работать над **линией**. Поэтому и ключ к достижению баллона лежит в выстраивании линий.

Одной из первых, кто осознал значение линии в искусстве танца, была Мария Тальони – первая балерина, вставшая на пальцы. Ещё бы без линии на пальцах не устоять. Её отец, учитель танцев, с детства добивался от дочери преодоления земного притяжения. И это ему удалось, «она – летала!» - скажут спустя годы её зрители.

Наиболее полное раскрытие линия обрела в танце Анны Павловой. А баллон и элевация достигли предела возможного в танце человека-птицы – так называли ведущего танцовщика Вацлава Нижинского.

На языке биомеханики линия – это особым образом выстроенный в теле танцора сухожильно – связочный тонус. Выстроенный тонус не следует путать с мышечным напряжением. Напряжённое, как впрочем и расслабленное, лишённое тонуса тело не способно к прыжку.

Базой для выстраивания линии является экзерсис классического танца, который предполагает монотонную, последовательную работу в течение многих лет.

Часть урока классического танца **allegro** является своеобразным апофеозом урока классического танца, демонстрирующем технические возможности ученика. Этот раздел является наиболее трудным в классическом танце, и именно поэтому подход к нему должен быть обеспечен прочным усвоением движений экзерсиса у палки (по Питеру) и на середине зала. Об этом писал Н.И. Тарасов: «...Прыжки слагаются из предварительно усвоенных элементов экзерсиса и *adagio*. Следовательно, очень важно, чтобы эти элементы были основательно и всесторонне освоены учащимися, прежде чем будут использованы в прыжках».

Подготовка всех связок и мышц к исполнению прыжков происходит в экзерсисе у палки, который является основой обучению классическому танцу. Все движения экзерсиса направлены на развитие физических данных учащихся. Держась за палку дети ежедневно вырабатывают *demi plie*, выворотность, подъём, шаг. Сила мышц ног развивается за счёт многочисленных повторений, а также за счёт исполнения движений, как в быстром, так и в очень медленном темпе.

В освоении прыжков особо важна точная координация движений. При исполнении маленьких и средних прыжков руки и голова, двигаясь точно и плавно, украшают движение. Но при исполнении больших, полётных прыжков подготовленная слаженная работа корпуса и помощь рук обеспечивают и сильный посыл вверх и должный уровень элевации.

Основы координации движений также закладываются в экзерсисе у палки. Начиная с младших классов, движения ног сопровождаются движениями рук и головы; комбинации могут заканчиваться маленькими и большими позами, сначала носком в пол, потом на 45° и 90°.

В начале и в конце экзерсиса на середине зала исполняются различные *adagio*: маленькое и большое. Сначала, в младших классах исполняются более простые *adagio*, куда входят большие позы, различные повороты, связующие движения, *port de bras* и маленькие прыжки. В средних и старших классах *adagio* усложняется. В него включаются *tour lent*, *grand pirouette*, вращения, большие прыжки. Такое *adagio* сопровождается более сложным музыкальным материалом, часто со сменой темпа внутри комбинации. Исполнение такой развёрнутой формы *adagio* способствует развитию танцевальности, музыкальности и выразительности исполнения у учащихся.

Добавлю, что ежедневное исполнение экзерсиса формирует у учащихся необходимые личностные качества – внимание, память и волю.

Таким образом, экзерсис – это регулярная тренировка всего мышечного аппарата. При выполнении движений экзерсиса происходит постепенное освоение танцевальной техники и закладываются основы выразительного исполнения.

Но как движения экзерсиса влияют на исполнение движений **Allegro**?

Demi plie – первое важнейшее движение экзерсиса. Без **plie** невозможно ни одно танцевальное движение. Выработанное **plie** делает движения мягкими, пластичными и связывает отдельные танцевальные *pas* в единую кантилену. **Plie** является неотъемлемой частью всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им.

Прежде всего, *demi* и *grand plies* развивают силу и эластичность ахиллова сухожилия. От степени растяжения и сокращения ахиллова сухожилия зависит высота прыжка. Одновременно с этим, выполнение *demi plies* укрепляет связки коленей, мышцы ног, развивает выворотность. «В динамическом смысле оно является рычагом крепкой и могущественной пружины» - писал Аким Волынский в «Книге ликований».

Основные правила исполнения *demi plie* должны соблюдаться неукоснительно. Важен первый момент исполнения движения – ноги должны раскрываться от паха. Стопы на полу свободные, основной упор происходит на мизинец. Колени раскрываются точно в сторону, в направление мизинца. Необходимо следить за подтянутой поясницей как во время *plie*, так и в момент вытягивания коленей, потому что подтянутая поясница в прыжках является залогом сильного толчка и устойчивого приземления после прыжка.

При выполнении *plie*, следует обращать пристальное внимание на правильное напряжение в коленном суставе. *Plie* не должно быть «пустое» и при этом нельзя перенапрягать коленный сустав. Для этого, выполняя *demi plie* необходимо надавливать пятками в пол. Такой нажим позволяет не перенапрягать коленный сустав, и, кроме того, укрепляет мышцы стоп и подготавливает их к правильному толчку для прыжка. Приседать следует на максимальную глубину без отрыва пяток от пола, тем самым развивая эластичность ахиллова сухожилия и соответственно *plie*.

Во время выполнения *plie* необходимо следить за положением корпуса. Он должен оставаться абсолютно прямым. Во время *demi plie* недопустимо наклонять плечи вперёд или оттягиваться назад. Часто при недостаточной выворотности ног центр тяжести смещается вперёд. В дальнейшем это приводит к неверному толчковому посылу на прыжок. Также необходимо следить, чтобы центр тяжести был распределён точно на обе ноги. Особенно на это следует обращать внимание при выполнении прыжков, которые начинаются и заканчиваются по IV или V позиции.

Вытягиваясь после прыжка, следует продолжать надавливать пятками в пол и раскрывать колени в сторону мизинца. Этой работой мышц мы подготавливаем ноги к правильному толчку для следующего прыжка. Как писала Е.Г. Котельникова «Толчок – главная фаза прыжка. От его выполнения зависит высота, красота и правильность. Толчок выполняется путём резкого одновременного разгибания во всех суставах ног по различным амплитудам движения. Причём, наибольшая амплитуда движения – в коленном суставе, затем в тазобедренном, голеностопном и суставах стопы. Работу выполняют мышцы ног, в основном четырёхглавый разгибатель голени, группа ягодичных мышц, трёхглавая мышца голени и подошвенный сгибатель пальцев. Так как движение в суставе происходит с ускорением, давление на

опору увеличивается и достигает величины, превосходящей вес тела человека к моменту взлёта, что является... основным условием отрыва тела от опоры. Чрезвычайно важно отметить, что при правильной технике толчка с большой амплитудой движения в тазобедренном суставе активнейшее участие принимают задние мышцы бедра. Последнее тем более важно, что перенесение акцента работы на задние мышцы бедра может относительно разгрузить четырёхглавую мышцу бедра, чрезмерное увеличение которой неэстетично».

Исполнение **grand plie** в ещё большей степени способствует выработке эластичности ахиллова сухожилия. При выполнении этого глубокого plie пятки нужно по возможности дольше удерживать на полу. Отрывать пятки от пола следует как можно меньше, при этом обязательно подталкивая пятки вперёд. Поднимаясь, надо стремиться как можно раньше поставить пятки на пол, следя за сохранением выворотности. Grand plie следует исполнять равномерно, без остановок (1 такт 4/4). Это движение, помимо развития эластичности ахиллова сухожилия, развивает выворотность тазобедренного сустава, укрепляет стопы, способствует развитию силы ног, то есть подготавливает те группы мышц, которые участвуют в выполнении прыжка.

Огромное значение в прыжках имеет работа стопы. Стопа участвует в толчке от пола. Чем крепче стопа, тем сильнее будет выполнен толчок и соответственно выше прыжок. В прыжке стопы должны быть предельно вытянутыми и выворотными. Кроме этого, ещё одно важное значение стоп в прыжке – это амортизация приземления после прыжка и переход в demi plie. Сначала вытянутые пальцы должны коснуться пола и затем нужно перейти на всю стопу, подталкивая пятки вперёд.

Развитие мышц стопы, их укрепление ведётся с первых шагов обучения. **Battements tendus** – следующее движение экзерсиса, способствующее выработке выворотной, эластичной и сильной стопы. Как писал в своей книге «Сон и явь балета» Ю.Н. Мячин: «Влияние **Battements tendus** на allegro столь сильно, что без их безукоризненного усвоения никакие действия в allegro невозможны». И действительно, движения стоп при исполнении абсолютно всех прыжков такое же, как при исполнении **battement tendus**. Все прыжки в классическом танце заканчиваются в V позиции или проходят через неё на полу или в воздухе. Это движение укрепляет все мышцы и связки ступни, что является залогом сильного толчка, формирует красивый подъём и развивает выворотность нижней части ног.

Battements tendus jete – это бросковое движение, развивающее силу ног, выворотность, быстроту, ловкость. Многие прыжки исполняются приёмом **battements tendus jete: pas assemble, pas jete, pas ballonne, sissonne ferme** и другие. **Battements tendus jete** вырабатывает быстрый чёткий бросок. Также это движение учит правильному и аккуратному возвращению стопы в V позицию с воздуха. Пальцы в момент касания пола должны оставаться очень крепкими и дальше без задержки нога быстро закрывается в V позицию. Все приземления после прыжков выполняются этим приёмом:

сначала пола касаются вытянутые пальцы, затем сдерживая стопу, происходит переход с пальцев на всю стопу, минуя подушечку. Такой приход с прыжка делает его мягким и неслышным. Если в воздухе раньше времени распустишь пальцы будет слышен некрасивый стук подушечками пальцев об пол.

Battements fondues – движение, вырабатывающее силу ног, мягкость и эластичность мышц. Т.П. Карсавина называла *Battements fondues* «механизмом прыжка». Это движение развивает силу ахиллова сухожилия, прекрасно «ставит» спину, развивает ощущение устойчивости. Кроме этого *Battements fondues* даёт значительную нагрузку на мышцы бедра и голеностопа, укрепляет мышцы коленного сустава и стопы. Все эти навыки служат дальнейшему успешному освоению *allegro*.

Battements frappes – это движение, вырабатывающее чёткость, резкость и быстроту движений. Все эти качества необходимы для исполнения прыжков в быстром темпе и заносок, где ноги должны двигаться быстро и чётко. Это движение укрепляет связки коленного сустава, развивает выворотность низа ног, ловкость и быстроту.

Rond de jambe en l'air – движение, укрепляющее мышцы бедра. Оно развивает подвижность коленного сустава и учит правильной работе нижней части ноги. Хорошая подвижность ног в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах – обеспечивает лёгкий, высокий прыжок и устойчивое приземление с него. На движение *Rond de jambe en l'air* построены прыжки *Rond de jambe en l'air saute, pas gargoillade*.

Battements developpes служит развитию основных качеств, необходимых для больших прыжков. Оно развивает силу ног, шаг, силу мышц брюшного пресса и спины, выворотность верха ног. Мышцы ног приобретают силу, которая в дальнейшем обеспечит толчок и высоту прыжка. В медленном темпе проучивается открывание ноги во всех направлениях и позах. Через быстрое *Battements developpes* открывается нога в прыжках *grand sissonne ouverte, grand sissonne tombee, grand temps lie saute, grand pas de chat*. При исполнении *Battements developpes* на середине зала, это движение прекрасно развивает устойчивость, которая необходима для окончания прыжков в большие позы. Кроме того, *Battements developpes* вырабатывает чистоту поз.

Battements developpes tombe подготавливает ноги к исполнению большого прыжка *grand jete* – тренируется умение передавать бёдра в даль за носком.

Grand battement jete developpes - быстрое вынимание ноги с фиксацией в воздухе. Этот навык нужен для исполнения *grand sissonne ouverte, grand sissonne tombee*.

Grand battement jete – заключительное движение экзерсиса является одним из самых значимых. Оно оказывает большое влияние на развитие высоты прыжка. Как писал в своей книге «Сон и явь балета» Ю.Н. Мячин: «Самый высокий прыжок, на который способен человек, - прыжок вслед за выброшенной махом ногой. В основе и начале *grand jete, jete entrelace, jete en*

tournant, cabriole ... лежит свободный, сильный, целеустремлённый бросок ноги, зарождённый в экзерсисе исполнением **Grand battement jete**».

Это движение развивает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. При исполнении grand battement jete вырабатывается быстрый, сильный, высокий мах ноги, без которого невозможно выполнить ни один большой прыжок. Grand pas assemble, grand pas jete, grand cabriole, saut de basque и многие другие прыжки органически связаны с grand battement jete. Даже если танцовщик от природы не обладает большим прыжком, за счёт сильного маха ногой и подтягивания корпуса и бёдер вслед за этой ногой может создаться впечатление высокого прыжка. Чем выше выполнен бросок, тем выше и дальше будет выполнен прыжок.

Таким образом, рассмотрев основные движения классического экзерсиса можно с уверенностью сказать, что каждое движение оказывает существенное влияние на развитие мышц и суставов, которые в последствии принимают участие в выполнении тех или иных прыжков.

Экзерсис прекрасно ставит корпус, правильное положение которого важно при толчке, полёте и устойчивом приходе после прыжка. Только подтянутая крепкая спина может способствовать правильному толчку с соблюдением заданной траектории прыжка. Таким образом, экзерсис является базой, без которой невозможно овладение Allegro.

Но в экзерсисе, как в опорном варианте (палка, пол) линия выстраивается от пальцев стопы, а для баллона важна линия, выстраиваемая от пальцев рук, которая может быть выстроена только в безопорном положении. Здесь в помощь может придти батут. Лучше конечно, использовать профессиональный батут.

Батут даёт ощущение глубины пространства, чувство полёта, позволяет почувствовать форму прыжка. Но самое главное, он позволяет почувствовать руки, вернее опору о руки в прыжке. Да, техника прыжка идёт от ног, но искусство прыжка - от рук. Простейшими прыжками на батуте можно сформировать линию рук на взмах в безопорном положении. Именно такая линия рук даёт баллон.

Высоту прыжка тренировать на батуте бесполезно, да и привести это может к обратному эффекту. Для компенсации такого побочного эффекта лучше попрыгать на чём-то мягком (мат, песок).

Технику толчка батут не испортит, так как правильное отталкивание на батуте идёт от пятки с небольшого plie по VI позиции.