

УДК 793.3

ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ В МЕТОДИКЕ А. Я. ВАГАНОВОЙ

(на примере изучения *battement tendus*)

*И. И. Бадаева*¹

¹ Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, ул. Зодчего Росси, д. 2, Санкт-Петербург, 191023, Россия.

В статье раскрывается важность координационных способностей для классического танца. Обосновывается актуальность введения понятия «хореографическая координация» как уникальной композиции отдельных специфических координационных способностей, таких как: способности к согласованию, ритму, ориентированию, произвольному сокращению и расслаблению мышц, равновесию и вестибулярной устойчивости. Дан подробный анализ развития координационных способностей в младших классах хореографического учебного заведения на примере изучения *battement tendus*. Выявлены принципы развития «хореографической координации», заложенные в методике А. Я. Вагановой. Обозначен принцип специфичности развития координационных способностей, заключающий в себе развитие указанных выше видов координации в выворотном положении, а также в сочетании с музыкой и артистизмом. Описаны принципы постепенности и поэтапности развития специфических координационных способностей. Выявлен принцип комбинаторности, означающий постепенное слияние в единое целое нескольких координационных способностей, входящих в понятие «хореографическая координация».

Ключевые слова: метод, координация, система, классический танец, движение, изучение, экзерсис, музыкальность, способность, специфичность

VAGANOVA'S PRINCIPLES OF THE DEVELOPMENT CHOREOGRAPHIC COORDINATION ABILITIES

(on the example of *battement tendus*)

*Irina I. Badayeva*¹

¹ Vaganova Ballet Academy, 2, Zodchego Rossi St., Saint Petersburg 191023, Russian Federation.

The article reveals the importance of coordination abilities for classical dance.

The urgency of the introduction of the concept of „choreographic coordination“ as a unique composition of individual specific coordination abilities, such as the ability to harmonize, to rhythm, to orientation, to arbitrary contraction and relaxation of muscles, to equilibrium and vestibular stability is substantiated. A detailed analysis of the development of coordination abilities in the junior classes of a choreographic educational institution is given, for example, the study of battement tendus. The principles of the development of „choreographic coordination“, laid down in A. Ya. Vaganova. The principle of the specificity of the development of coordination abilities is indicated, which includes the development of the above-mentioned types of coordination in a turning position, and also in combination with music and artistry. The principles of gradual and phased development of specific coordination abilities are described. The principle of combinatoriality is revealed, which means the gradual merging into a single whole of several coordination abilities that are included in the concept of „choreographic coordination“.

Keywords: method, coordination, system, classical dance, movement, study, exercise, musicality, ability, specificity

Введение

На важность координации в балетном искусстве указывали многие педагоги и хореографы, такие как Н. П. Базарова, В. П. Мей, Н. Тарасов, Захаров и многие другие [1; 2; 3]. А. Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца» писала: «Достижение в танцевальном экзерсисе полной координации всех движений человеческого тела заставляет в дальнейшем воодушевлять движения мыслью, настроением, то есть придавать им ту выразительность, которая называется артистичностью» [4, с. 13]. К теме движения, осмысления его значения и выявления содержательной природы элементов классического танца обращались многие авторы, такие как: А. Л. Волынский, Ф. В. Лопухов, Р. В. Захаров [5; 6; 3; 7; 8]. В работах Н. П. Базаровой, А. Я. Вагановой, В. С. Костровицкой, А. А. Писарева, Н. И. Тарасова и других большое внимание уделено описанию движений экзерсиса и правил их исполнения [2; 9; 4; 10]. Однако анализ движений классического экзерсиса, с точки зрения их влияния на развитие координационных способностей, до сих пор недостаточно освещен в научной литературе по педагогике хореографии.

В хореографии, в отличие от физкультуры и спорта, принято разделять: 1) координацию, 2) апломб, 3) чувство ритма. Во многих методических пособиях и литературе, посвященной спорту, существует термин «координационные способности», который включает в себя способности к согласованию, ритму, ориентированию, расслаблению мышц, равновесию, деффиренцированию, вестибулярную устойчивость. В учебном пособии тренеров по худо-

жественной гимнастике Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Савицкого также разделяются устойчивость и координация [11]. Авторы рассматривают устойчивость как апломб. Таким образом, можно с уверенностью заявить, что существует разный подход к определению координации в хореографическом искусстве и в физической культуре и спорте.

В литературе, посвященной хореографическому искусству, очень много говорится о координации и чувстве ритма, но никто не описывает виды координации, необходимые для выполнения балетных элементов. Как развивается координация, какие особенности существуют при обучении детей хореографическому искусству?

В этой статье на примере *battement tendu* — самого важного элемента классического танца — мы рассмотрим, какие принципы и механизмы развития координации оказываются задействованными в изучении движений классического танца.

О значимости координации говорится во многих учебниках и книгах по хореографии, однако безотносительно к методике А. Я. Вагановой. Как она развивается и что этому способствует в методике А. Я. Вагановой не расписано. Заявленная нами тема разработана недостаточно, при том, что существуют различные подходы к определению координационных способностей в хореографии и спорте.

Методы исследования

В статье изучаются все координационные способности и методы их развития; выделяются основные элементы, применимые для развития координации в хореографическом искусстве. Методом сравнительного анализа изучаются координационные способности учащихся младших и средних классов. Автором ставится и экспериментально-опытным путем решается задача развития координационных способностей учащихся хореографических учебных заведений.

Как было отмечено ранее, в хореографическом искусстве существуют понятия: «чувство ритма» и «координация», «апломб». О важности апломба в хореографическом искусстве говорила А. Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца»: «Приобрести апломб – овладеть устойчивостью танца – вопрос центрального значения для всякого танцовщика. Апломб вырабатывается в течение всех лет школьной жизни и достигается только к концу учения» [4, с. 31].

Апломб (фр. Aplomb) – 1) уверенная, свободная манера исполнения; 2) умение сохранять в равновесии все части тела. [12, с. 94]. Слово «апломб», таким образом, имеет, как минимум, два значения. В своей книге А. Я. Ваганова

трактовала «апломб» как «равновесие» и «манеру». Равновесие и сохранение устойчивости необходимо отнести к координационной способности, так как В. И. Лях в своей работе «Координационные способности» утверждал, что устойчивость – это координационная способность [13].

Еще в VIII веке о значимости апломба для хореографии писал в своей работе «Полный учебник танца» (1830) итальянский артист, балетмейстер и педагог К. Блазис: «Танцовщик должен вырабатывать безукоризненный апломб, приводя в равновесие все части тела» [14, с. 59].

Хореографическое искусство неразрывно связано с музыкой и музыкальным ритмом. «Чувство ритма и музыкальность, без них немыслим ни единый шаг, ни малейшее движение» [12, с. 98]. Основанием чувства ритма является способность чувствовать музыкальный темп. «Музыкальный ритм – это движение в звуковой форме, поскольку ритм рождается из движения и как бы описывает его, сохраняет его следы, даже если самого движения уже нет» [15, с. 100]. О важности этого качества можно судить по приему детей в хореографические заведения. Наряду с физическими данными (такими как выворотность, шаг, прыжок, подъем стопы, гибкость) приемная комиссия проверяет чувство ритма и музыкальность. Девочки танцуют танец «полька», а мальчики под музыку должны пройти маршем, соблюдая музыкальный ритм. В физкультуре и спорте существует понятие «способность к ритму». По мнению В. И. Ляха, способность к ритму тождественна координационной способности [13].

Понятие «координация» в переводе с латинского языка означает «совместное упорядочение», то есть взаимосвязь, согласование, приведение в соответствие. Одним из родоначальников традиции детального изучения законов координации, или ловкости, считается Николай Александрович Бернштейн – выдающийся мировой ученый, создатель нового направления в психофизиологии и физиологии, которое он назвал «физиологией активности». В своей книге «Ловкость и ее развитие» Бернштейн утверждал, что координационные способности – «это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями» [16].

Существует понятие «общие координационные способности». Оно является итогом многочисленных научных исследований и практических наблюдений. Есть дети, которые имеют одинаково высокие или одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. Можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм и т. п., подтверждая реальность существования фактора «общей координационной готовности», или (что, по сути, одно и то же) – «общими координационными способностями», утверждал

в своей книге «Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей в школьном возрасте» В. И. Лях [17].

В книге «Координационные способности школьников» В. И. Ляха вводится термин «специфические координационные способности». В отличие от общих, под специфическими координационными способностями понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями: на равновесие, ориентирование в пространстве, способность к реагированию, дифференцирование параметров движений, способность к ритму, способность к перестроению двигательных действий; вестибулярная устойчивость; сохранение статокINETической устойчивости; произвольное расслабление мышц; способность к согласованию [13].

Рассмотрим далее каждый вид специфической координации в отдельности.

Способность к равновесию — сохранение устойчивости позы (равновесия) в тех либо иных статических положениях тела (в стойках) по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в борьбе с партнером).

Под **способностью к ориентированию** понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем).

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений.

Способность к ритму — способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

Способность к перестроению двигательных действий — это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим в меняющихся условиях.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость — способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и т. п.).

Произвольное расслабление мышц — способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Способность к согласованию — соединение (соподчинение) отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Составители учебного пособия «Теория физической культуры и спорта» [18] формулируют некоторые принципы развития координации: специфичность, поэтапность или постепенность, и комбинаторность. В нашей статье мы рассмотрим, как перечисленные принципы реализуются на уроках классического танца в младших классах хореографического обучения.

Необходимо отметить, что все движения в классическом танце исполняются в выворотном положении, которое, собственно, не является координационной способностью, но составляет «специфику» балетного искусства. А вот движения в выворотном положении (в частности удержание равновесия при исполнении сложнокоординационных движений классического экзерсиса) — это проявление специфической координационной способности. Поэтому, можно смело утверждать, что в балетном искусстве для выполнения классических движений необходимы специфические виды координации.

Выворотность — это способность танцовщика к свободному разворачиванию ног наружу от бедра до кончика пальцев (стопа располагается параллельно линии плеч): «Она может быть врожденной или приобретенной путем длительных упражнений. Выворотность — существенная особенность, дающая широкую свободу и красоту движениям классического танца» [12, с. 82]. Ведущие педагоги и методисты классического танца Н. П. Базарова и В. П. Мей в своей книге «Азбука классического танца» также утверждали, что «непременные условия классического танца – выворотность ног, ... четкая координация движения» [1, с. 13].

Теоретик и практик балетного театра XVIII века Жан-Жорж Новерр уделял выворотности большое значение. В своей знаменитой книге «Письма о танцах и балетах» (точнее, в 12 «Письме»), он писал: «Нет ничего более необходимого для хорошего танцовщика, чем выворотность, она придает непринужденность и блеск, сообщает грацию па, позициям и позам» [19, с. 216].

В начале XIX века балетный критик А. Л. Волынский в своей «Книге ликований» посвятил выворотности несколько глав. Он писал: «Культурному человеку свойственно выворачивать ноги при ходьбе, в легких степенях не требующих, особенной дисциплины. На балетной сцене разворачивается не случайная и частичная бессознательная выворотность, а настоящее *en dehors*, достигнутое в результате долгой и всесторонней выучки классического экзерсиса. Без этой выворотности нельзя вступить в балет и ногой. Нет такого движения на сцене, которое могло бы быть сделано не выворотным» [5, с. 25-26].

Наличие, развитие и сохранение выворотности обязательно для артиста балета. «Существуют эстетические и функциональные причины, требующие

наличия выворотности. Ибо только при выворотном положении ног артист балета может создать наиболее законченный рисунок классического танца, линии которого отвечают законам художественного восприятия, законам эстетики балета» [12, с. 83].

«Особенности функционального характера заключаются в том, что только при выворотном положении ног есть возможность выполнять движения такой амплитуды, которая невозможна в не выворотном положении. При наличии, хорошей выворотности в бедрах отсутствуют непреодолимые препятствия для движений, требующих большого размаха ног в сторону. Одним из таких движений является большой батман в сторону и поза *a la second*» [12, с. 83].

Таким образом, *принцип специфичности*, правило исполнения движений в выворотном положении, характерно именно для хореографического искусства.

Балетное искусство неразрывно связано с музыкой и артистичностью. Е. Перлина в своей диссертации предложила назвать «согласованность движения, пластики, музыки и артистизма в едином временном пространстве» хореографической координацией [20, с. 8]. Но существуют различные виды спорта, где также используется пластика, артистизм и музыка — это фигурное катание, синхронное плавание, художественная гимнастика. Следовательно, термин «хореографическая координация» может быть применим к некоторым спортивным специализациям, имеющим черты хореографического искусства. Благодаря этому термину мы видим, что существуют общие признаки для некоторых видов спорта и хореографического искусства.

В современном мире происходит слияние искусства и спорта. Примером этого является китайский балет «Лебединое озеро». Спектакль поставлен с элементами хореографии, спорта и цирка. В спектакле есть спортивные и цирковые номера, но его основу составляют хореографические элементы; используется сюжет и эмоциональный настрой. Конечно, спорта и цирка взаимодействуют друг с другом, а балет заимствует их общие приемы, но, тем не менее, балетному искусству больше чем спорту и цирку, присущ артистизм, ввиду того, что основная задача балета — вызвать эмоции и воспитывать зрителя. Таким образом, отличительной чертой хореографии является не только выворотность, но также артистизм и музыкальность.

Рассмотрим некоторые виды координации с учетом принципа поэтапности (или постепенности) на примере изучения *battement tendu* — самого важного движения классического танца по системе обучения А. Я. Вагановой. В переводе с французского «*tendu*» — тянуть, вытягивать. *Battement tendu* — это отведение ноги в сторону, вперед или назад в выворотном положении; скольжение носком по полу, стоя на одной ноге.

Принцип постепенности. Способность к равновесию.

Постановкой корпуса, то есть устойчивым положением корпуса в выворотном положении начинают заниматься с первых уроков. Обучение происходит лицом к палке, с опорой за две руки.

Обратимся за разъяснениями по поводу постановки корпуса к теоретикам и знаменитым педагогам, которые внесли большой вклад в развитие балетной педагогики. К. Блазис выстраивал свой урок на координирующей технике учебных движений и танцевальных *pas*, тем самым, определяя художественно-техническую основу сторон экзерсиса. Его заслуга в преподавании классического танца была том, что он обращал внимание на постановку корпуса, апломб и определение центра тяжести как на двух, так и на одной ноге, именно в выворотном положении. Работу с постановкой корпуса на уроке К. Блазис начинал именно у палки (станка), т. е. у опоры, а не на середине зала [14, с. 31].

Ученик начинает познавать азы балетной школы, стоя лицом к палке, в первой выворотной позиции, держась двумя руками за эту опору. Именно у станка определяется и формируется координационно-техническая работа мышц, выступающая основой механики любого движения. К. Блазис вывел две основные группы движений: *plie* и *battement* и на их основе конструктивно выстроил комплекс последовательных упражнений [21, с. 21].

Tendu начинают изучать с первых уроков классического танца. В методике А. Я. Вагановой сохраняются традиции К. Блазиса, а именно: «начальное изучение происходит лицом к палке, держась двумя руками за палку, из первой позиции» [22, с. 16]. Первая позиция – это «обе ступни, повернутые совершенно выворотом, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию» [4, с. 23].

С первых уроков педагог обязан объяснить детям значение понятия «опорная нога», так как существуют движения, исполняемые на двух или на одной ноге. Исполняя движения на одной ноге, необходимо удерживать равновесие, то есть сохранять устойчивость. По мнению В. И. Ляха, сохранение статокINETической устойчивости также относится к специфическим координационным способностям [13, с. 11].

Изучив и освоив *tendu* лицом к палке (держась двумя руками за палку), приобретя навык правильной координированной передачи корпуса с двух ног на одну, можно переходить к изучению движения, держась, одной рукой за палку, а впоследствии, и на середине зала. Таким образом, последовательно развивается статокINETическая устойчивость, как один из видов координационных способностей. На этом примере, как нам представляется, можно продемонстрировать, как последовательно и постепенно ученики осваивают движение сначала лицом к палке, держась двумя руками за опору, далее — держась за опору одной рукой, и впоследствии на середине зала, без опоры.

Все новые движения по методике А. Я. Вагановой сначала изучаются «в сторону». Не является исключением и *tendu*. С точки зрения развития координации, это физиологично, так как сначала осваивается **только однонаправленное** движение. После того, как движение в сторону хорошо прочуено, можно переходить к освоению *tendu* вперед и назад, то есть переходить к **разнонаправленным** движениям. Развивается устойчивость не только с ногой в сторону, но и с ногой вперед и назад. В дальнейшем движение выносится на середину зала и делается без опоры. На этом примере мы видим постепенное и последовательное развитие устойчивости. Так же можно отметить, что в дальнейшем многие движения исполняются на полупальцах и пальцах, тем самым вырабатывается виртуозный апломб.

Способность к согласованию. Когда движение изучается «за одну руку», то вторая рука открывается на вторую позицию (отведена в сторону и держится на уровне плеча).

А. Я. Ваганова огромное внимание уделяла рукам. Описывая эту позицию, она писала: «2-я позиция – рука отведена в сторону, чуть-чуть округла в локте. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть, которая невольно, вследствие этого напряжения, падает и имеет повисший вид, надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Удерживая руку в таком положении во время урока, мы даем ее наилучшее воспитание для танца. Сначала она имеет вид искусственный, деланный, но результат скажется потом. О руке уже не придется заботиться, локоть никогда не будет провисать, рука будет легкая, отзывчива на каждое положение корпуса, будет жива, естественна и максимальна выразительна» [4, с. 51].

В первоначальном изучении, держась одной рукой за палку, вторая рука открывается на вторую позицию отдельно, до начала исполнения движения (делается *preparation* рукой), и остается там до конца комбинации. Закрывается рука в исходное положение после того, как работа ног закончилась. Нога и рука теперь двигаются **поочередно**.

Движения одной ногой делаются в разных направлениях: вперед, в сторону и назад. Во время исполнения всей комбинации рука сохраняет свое положение, предварительно открывшись в сторону.

Следующий этап изучения, состоит в **согласовании** руки, ноги и головы. Движение ноги делается с одновременным открыванием руки на вторую позицию. В движении участвуют и рука, и нога одновременно. Надо отметить, что когда учащиеся изучают позиции рук, то голова всегда сопровождает кисть руки. Эту закономерность движений головы и рук описал в своей книге исследователь русского народного танца А. А. Климов. Отмечая особенности русского танца, он писал: «В руках у девушки платочек, который она держит то в одной, то в двух руках (следовательно, кисти, присогнуты в запястьях,

пальцы закруглены). Она играет и любит им, взгляд сопровождает основные движения рук, „играет-поет“, создавая единое целое в чрезвычайно музыкальном, выразительном движении» [23, с. 210].

А. П. Глушковский также отмечал «...грациозные позы, ...приятное положение рук» в танце [24, с. 105]. Все это отличает работу рук в русской балетной школе от западноевропейской. Благодаря эстетике, которая совпала с традициями русской народной танцевальной культуры, сформировалась новая художественная стилистика поворота головы, работы рук и взгляда. Мягкие, закругленные движения рук исконно составляли «суть» русской пляски и стали впоследствии отличительной особенностью русской школы танца.

Этот естественный поворот головы вслед за движением рук применяется в классическом танце до сих пор. Если рука открывается на вторую позицию (в сторону), то голова, всегда следуя за ней, поворачивается в сторону; взгляд направляется в центр зала. Таким образом, когда рука открывается вместе с ногой, то задействована и голова. Таким образом, одновременно в движении участвуют нога, рука и голова. Происходит постепенное согласование двигательных действий различных частей тела: сначала открываются руки, затем начинают работать ноги. Далее рука и нога начинают двигаться одновременно. Так последовательно развивается координация.

Способность к ритму. Все движения классического танца неразрывно связаны с музыкой и чувством ритма. Еще в VIII веке Ж.-Ж. Новерр писал о музыкальности танцовщиков: «Танцовщик, лишенный слуха, подобен безумцу, — его движения несогласованны, он то и дело сбивается со счета, стараясь попасть в такт, и никак в этом не успевает. Он ничего не чувствует, все в нем не естественно, в танце его нет смысла, ни выразительности, а музыка призванная управлять его движениями, определять его рас и подсказывать темп, делает лишь явственнее его недостатки и изъяны. [19, с. 237].

В своей статье «Особенности профессиональных данных абитуриентов, поступающих в хореографические учебные заведения в современных условиях» П. А. Силкин относит музыкальность и ритм к профессиональным данным и психомоторным способностям. Но, по мнению В. И. Ляха, чувство ритма относится к специфическим способностям «...точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями» [12, с. 19].

По мнению автора книги «Музыкальные способности» Дины Константиновны Кирнарской, «музыкальный ритм – это движение в звуковой форме, поскольку ритм рождается из движения и как бы его описывает, сохраняя его следы, даже если самого движения уже нет. Неразрывность ритма и движения в живой действительности превращают ритм в звуковой отголосок движения, его слышимую „запись“. Также слушая ритм, можно увидеть живое движе-

ний, почувствовать и восстановить его. Это свойство ритма использует танцевальная музыка, которая вписывается в ритмическую оболочку двигательные события: движения ног, рук, повороты корпуса и головы» [15, с. 100]. Ритм нельзя вычислить или просчитать. Его можно только пережить всем телом, моторно откликаясь на него. Чувство ритма присуще не всем людям. Поэтому при поступлении в хореографическое заведение у детей на вступительном экзамене проверяют чувство ритма (девочки под музыку исполняют танец «полька», а мальчики маршируют). В дальнейшем, обучая детей движениям классического танца, необходимо следить и развивать чувство ритма и следить за музыкальным исполнением движения.

Вернемся к изучению *battement tendu*. Ритм всех движений по методу А. Я. Вагановой развивается от медленного темпа к быстрому; то есть используются постепенный и последовательный принципы изучения. Можно сделать вывод, что в методе Вагановой заложен принцип постепенности и последовательности развития координационной способности к ритму.

Так как первоначальное изучение происходит на два такта 4/4:

На «раз» и «два» первого такта происходит отведение ноги.

На «три» и «четыре» — пауза.

На «раз» и «два» второго такта работающая нога ставится обратно в позицию.

На «три» и «четыре» — пауза.

Далее движение изучается на один такт 4/4:

На «раз» и «два» — открыть ногу.

На «три» и «четыре» — закрыть.

Уже в конце первого учебного полугодия *battement tendu* изучается быстрее, то есть на один такт 2/4:

На «раз» — открыть. На «два» — закрыть.

В конце первого года движение исполняется на 1/4:

На «и» — открыть. На «раз» — закрыть.

В старших классах движение может исполняться на 1/8 долю музыкального темпа. Но это не значит, что в каждом классе существует свой темп исполнения. Педагог может варьировать темпы, чем, собственно, и развивает чувство ритма.

С помощью примеров мы показали, как последовательно убастрывается темп движения и используется принцип последовательности.

Способность к ориентированию следует понимать как возможность танцующего точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении [13].

На середине зала начальное обучение движению происходит *en face* лицом к зрительному залу. Далее учащиеся изучают положение *epaulement croise*

и *epaulement efface* – т. е. поворот плеч на $1/8$ круга относительно зрительного зала. Учащиеся знакомятся с тем, как «делить зал на точки». Для обозначения степени поворота корпуса А. Я. Ваганова берет обозначения из «Азбуки движений человеческого тела» Степанова, но применяет более удобную (последовательную) нумерацию. Точка 1 – середина рампы, и далее по порядку отмечается каждая стена и угол. Всего восемь точек. Зал делится на прямые линии и диагонали.

«В первом классе дети изучают основные позы классического танца: *epaulement croise, efface u erarte*» [22, с. 18]. Но сами движения экзерсиса исполняются en face, то есть лицом в точку 1. Изучив *epaulement croise* (поворот плеч), учащиеся с первого класса все движения на середине зала начинают из этого положения. Перед началом основного движения делается *prerapagation*, во время которого они поворачиваются в центр зала, в точку 1. Таким образом, учащиеся овладевают навыками **ориентирования** в пространстве и поворотом тела на $1/8$ круга.

Во втором классе изучение *tendu* у палки и на середине происходит в позах *croise* и *efface*. Этот процесс делится на три этапа:

1. учащиеся отдельно поворачиваются в *epaulement* и одновременно поднимают руку в позу; далее делают движение только ногой (рука сохраняет свое положение);
2. учащиеся поворачиваются, и *tendu* делается с одновременным подъемом, руки в позу;
3. учащиеся одновременно совершают поворот корпуса, движение ногой и подъем руки в позу.

Последовательно и целенаправленно методика А. Я. Вагановой подводит к цели — согласованному действию ног, рук, головы в едином временном и ритмическом пространстве.

В старших классах *tendu* на середине зала изучается *an tournan*, с поворотом на $1/8$, на $1/4$, $1/2$ поворота круга. Движение исполняется в момент поворота, благодаря чему, по мнению В. И. Ляха, развивается *вестибулярная* (статокинетическая) устойчивость — способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.) [13].

Мы видим, как постепенно усложняется исполнение движения. Используется и развивается не только способность к ориентированию, но и способность к равновесию, без которой невозможно качественно выполнить движение. В данном случае можно с уверенностью сказать, что вступает в действие *принцип комбинаторности*, то есть соединения в конечном итоге в единое целое нескольких координационных способностей.

Произвольное расслабление мышц. Во время исполнения *tendu* мышцы сто-

пы сначала напрягаются (когда вытягивается подъем и одновременно с вытягиванием подъема сокращаются сгибатели / расслабляются разгибатели). И наоборот, когда нога возвращается в исходную позицию, то подъем ноги сокращается; расслабляются сгибатели. Используется вид координации — произвольное расслабление мышц.

Перестроение двигательных действий. В классическом танце сочетание различных по двигательному действию движений называется комбинацией. Изучая движения классического танца (например, *battement tendu*), педагоги включают в комбинацию различные по действию движения, чтобы учащиеся приобрели навыки владения своими мышцами. В комбинацию, состоящую из нескольких *battements tendus*, включаются: *plie'* (приседание), *pour le pied* (сокращение стопы), *degage'* (вынимание ноги через *cou de pied* от опорной ноги), *enveloppe'* (возвращение работающей ноги через *cou de pied* в пятую позицию). Разнообразные движения, включенные в одну комбинацию, учат детей переключаться от одних двигательных действий к другим, соответственно меняющимся условиям. Так развивается способность к перестроению двигательных действий — быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям [13, с. 20].

Одновременно учащиеся должны сохранять *устойчивость* (способность к равновесию). Если движение выполняется с одновременной работой руки и головы, то используется *согласование* частей тела в едином временном пространстве. Исполняя движение под музыку, необходимо сохранять *ритм*. Движение может выполняться в разных точках зала, и ученики овладевают навыками *ориентирования*. Для исполнения движения *en tournant* необходима способность к *вестибулярной устойчивости*. При изучении *tendu* происходит сокращение и расслабление мышц; используется координация на *произвольное расслабление мышц*. При использовании различных движений в сочетании с *tendu* происходит *перестроение двигательных действий*. Чтобы движение классического танца было исполнено качественно и профессионально необходимы многие виды координации, а, значит, должен применяться *принцип комбинаторности*.

Заключение

В методике обучения классическому танцу по А. Я. Вагановой нами были выявлены следующие принципы развития координационных способностей.

1. *Принцип специфичности:* развитие координационных способностей в выворотном положении и сочетание с музыкальностью и артистизмом.
2. *Принцип поэтапности и постепенности.*
3. *Принцип комбинаторности:* соединение в единое целое нескольких

координационных способностей.

Изучая различные школы, А. Я. Ваганова впитала весть многолетний опыт своих предшественников. Развитие классического танца всегда шло от простого к сложному. Без развития техники, которая напрямую зависит от развития координации, прогресс классического танца невозможен. Ваганова разработала свою систему на основе движений, прошедших многовековую эволюцию развития, и создала единую систему обучения классическому танцу, значительно повысившую качество преподавания. Она сформировала единую исполнительскую школу, тем самым повысив профессиональный уровень подготовки артистов балета. Ее труд современен и по сей день. Он является основой книгой по обучению классическому танцу. Анализируя метод освоения *battement tendu*, мы понимаем, как принцип постепенности и комбинаторности способствует развитию координации в процессе обучения учащихся. Молодым педагогам необходимо соблюдать методику, разработанную А. Я. Вагановой, так как правильный подход и постепенное развитие в изучении движений закладывает основополагающие и базовые навыки исполнения движений и развития координации, которая так необходима современному танцовщику.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учеб. пос. / под ред. Г. Т. Комлевой, А. А. Соколова-Каминского. СПб.: Лань; Планета музыки, 2016. 240 с.
2. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. СПб.: Лань; Планета музыки, 2016. 496 с.
3. Захаров Р. В. Слово о танце. М.: Молодая гвардия, 1977. 150 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца: уч. Л.: Искусство, 1980. 189 с.
5. Вольнский А. Л. Книга ликований: Азбука классического танца / вступ. ст. и прим. В. Гаевского. М.: Артист. Режиссер. Театр, 1992. 117 с.
6. Лопухов Ф. В. Шестьдесят лет в балете. Воспоминания и записки балетмейстера / ред. и вступ. ст. Ю. Слонимского. М.: Искусство, 1966. 367 с.
7. Захаров Р. В. Искусство балетмейстера. М.: Искусство, 1954. 427 с.
8. Захаров Р. В. Записки балетмейстера. М.: Искусство, 1976. 351 с.
9. Базарова Н. П. Классический танец. Методика обучения в четвертом и пятом классах: уч. / ред. А. М. Нехенди. Л.: Искусство, 1975. 181 с.
10. Костровицкая В. С. Школа классического танца: уч./ под ред. А. С. Рулевой. Л.: Искусство, 1968. 262 с.
11. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития

- физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пос. М. 2007. 76 с.
12. *Силкин П. А.* Особенности профессиональных данных абитуриентов, поступающих в хореографические учебные заведения в современных условиях // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. 2006. № 16. С. 81–100.
 13. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
 14. *Блазис К.* Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы. М.: Тип. Лазаревского ин-та вост. яз., 1864. 225 с.
 15. *Кирнарская Д. К.* Психология специальных способностей. Музыкальные способности. М.: Таланты – XXI век, 2004. 493 с.
 16. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
 17. *Лях В. И.* Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 15-17.
 18. Теория физической культуры и спорта: учеб. пос. / сост. В. М. Гелецкий. Красноярск: ИПК СФУ, 2008, 342 с.
 19. *Новерр Ж.-Ж.* Письма о танце и балетах. Л.; М.: Искусство. 1965. 792с.
 20. *Перлина Е. В.* Развитие хореографической координации у студентов в процессе обучения классическому танцу в вузе: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. М.: МГУКИ, 2009. 201 с.
 21. Классики хореографии / под ред. М. В. Борисоглебского; вступ. ст. Е. И. Чеснокова. Л.; М.: Искусство, 1937. 358с.
 22. Классический танец: рабочая программа дисциплины по специальности 52.02.01 «Искусство балета» / отв. ред. Л. А. Меньшиков. СПб.: Академия Рус. балета, 2017. 59 с.
 23. *Климов А. А.* Основы русского народного танца: уч. М.: Изд-во Мос. гос. ун-та культ. и иск., 2004. 318 с.
 24. *Глушковский А. П.* Воспоминания балетмейстера / вступ. ст. Ю. И. Слонимского. Л.; М.: Искусство, 1940. 247 с.

REFERENCES

1. *Bazarova N. P., Mej V. P.* Azbuka klassicheskogo tanca. Pervye tri goda obucheniya: ucheb. pos. / pod red. G. T. Komlevoj, A. A. Sokolova-Kaminskogo. SPb.: Lan'; Planeta muzyki, 2016. 240 s.
2. *Tarasov N. I.* Klassicheskij tanec. SHkola muzhskogo ispolnitel'stva. SPb.: Lan'; Planeta muzyki, 2016. 496 s.
3. *Zaharov R. V.* Slovo o tance. M.: Molodaya gvardiya, 1977. 150 s.
4. *Vaganova A. Ya.* Osnovy klassicheskogo tanca: uch. L.: Iskusstvo, 1980. 189 s.

5. *Volynskij A. L.* Книга likovaniy: Azbuka klassicheskogo tanca / vstup. st. i prim. V. Gaevskogo. M.: Artist. Rezhisser. Teatr, 1992. 117 s.
6. *Lopuhov F. V.* S Hest'desyat let v baletе. Vospominaniya i zapiski baletmejstera / red. i vstup. st. YU. Slonimskogo. M.: Iskusstvo, 1966. 367s.
7. *Zaharov R. V.* Iskusstvo baletmejstera. M.: Iskusstvo, 1954. 427 c.
8. *Zaharov R. V.* Zapiski baletmejstera. M.: Iskusstvo, 1976. 351 s.
9. *Bazarova N. P.* Klassicheskij tanec. Metodika obucheniya v chetvertom i pyatom klassah: uch. / red. A. M. Nekhendi. L. : Iskusstvo, 1975. 181 s.
10. *Kostrovickaya V. S.* SHkola klassicheskogo tanca: uch. / pod red. A. S. Rulevoj. L.: Iskusstvo, 1968. 262s.
11. *Karpenko L. A., Viner I. A., Sivickij V. A.* Metodika ocenki i razvitiya fizicheskikh sposobnostej u zanimayuschihsya hudozhestvennoj gimnastikoj: ucheb. pos. M. 2007. 76 s.
12. *Silkin P. A.* Osobennosti professional'nyh dannyh abiturientov, postupayuschih v horeograficheskie uchebnye zavedeniya v sovremennyh usloviyah // Vestnik Akademii Russkogo baleta im. A. YA. Vaganovoj. 2006. № 16. S. 81–100.
13. *Lyah V. I.* Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie. M.: TVT Divizion, 2006. 290 s.
14. *Blazis K.* Tancy voobsche, baletnye znamenitosti i nacional'nye tancy. M.: Tip. Lazarevskogo in-ta vost. yaz., 1864. 225 s.
15. *Kirnarskaya D. K.* Psihologiya special'nyh sposobnostej. Muzykal'nye sposobnosti. M.: Talanty – XXI vek, 2004. 493 s.
16. *Bernshtejn N. A.* O lovkosti i ee razvitii. M.: Fizkul'tura i sport, 1991. 288 s.
17. *Lyah V. I.* Sensitivnye periody razvitiya koordinacionnyh sposobnostej u detej v shkol'nom vozraste // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1990. № 3. S. 15-17.
18. Teoriya fizicheskoy kul'tury i sporta: uch. pos. / sost. V. M. Geleckij. Krasnoyarsk: IPK SFU, 2008, 342 s.
19. *Noverr Zh.-Zh.* Pis'ma o tance i baletah. L. - M.: Iskusstvo. 1965. 792 s.
20. *Perlina E. V.* Razvitie horeograficheskoy koordinacii u studentov v processe obucheniya klassicheskomu tancu v vuze: diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.08. M.: MGUKI, 2009. 201 s.
21. Klassiki horeografii / pod red. M. V. Borisoglebskogo; vstup. st. E. I. CHesnokova. L.; M.: Iskusstvo, 1937. 358 s.
22. Klassicheskij tanec: rabochaya programma discipliny po special'nosti 52.02.01 «Iskusstvo baleta» / otv. red. L. A. Men'shikov. SPb: Akademiya Rus. baleta, 2017. 59 s.
23. *Klimov A. A.* Osnovy russkogo narodnogo tanca: uch. M.: Izd-vo Mos. gos. un-ta kul't. i isk., 2004. 318 s.
24. *Glushkovskij A. P.* Vospominaniya baletmejstera / vstup. st. Yu. I. Slonimskogo. L.; M.: Iskusstvo, 1940. 247 s.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

И. И. Бадаева – miozzifeton@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Irina I. Badayeva – miozzifeton@mail.ru