УДК 793.3

Огиенко И.Н.

преподаватель первой квалификационной категории

Школа искусств

Белгородский государственный институт искусств и культуры

(г. Белгород, Россия)

ФОРМИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И КООРДИНАЦИИ У УЧАЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ALLEGRO

Аннотация: *в статье рассматриваются методические возможности раздела allegro классического танца как средства формирования выносливости и координации у учащихся хореографических отделений. Анализируются последовательность разучивания прыжков, роль demi-plie и мягкого приземления, а также особенности работы с хореографическим коллективом.*

Ключевые слова: *классический танец, аллегро, прыжок, выносливость, координация, методика преподавания, экзерсис.*

Перед педагогом-хореографом стоит двойная цель. Обучить ребёнка технике — лишь половина дела, вторая половина состоит в том, чтобы в его теле созрели физические опоры этой техники. Среди таких опор выносливость и координация занимают особое место, а сильнее всего на них воздействует прыжковый раздел классического танца. Цель настоящей статьи — проследить, за счёт каких методических решений раздел allegro развивает эти качества, и показать, как строить его в работе с учащимися.

Сначала о том, зачем allegro вообще нужен в системе классического тренажа. Для А. Я. Вагановой прыжковый раздел имел особый вес: в нём, по её мысли, сосредоточена «танцевальная наука», а весь предшествующий экзерсис — лишь подготовка к нему [4, с. 14]. В ту же логику встраивается характеристика

Н. П. Базаровой: аллегро считается самым трудным и самым ответственным разделом, потому что только здесь собранные ранее навыки — выворотность, сила мышц, гибкость, упругость стопы — сходятся в едином воздушном движении [1, с. 62]. Для педагога из этого следует практический вывод: прыжковая часть урока работает как контрольная точка всей подготовки, и по ней сразу видно, что в теле ученика недоработано.

Сами же качества — выносливость и координация — закладываются задолго до первого прыжка. Н. П. Базарова подчёркивает, что к аллегро ученика допускают лишь тогда, когда подготовлено всё тело целиком: крепкие мышцы ног, эластичные стопы, выправленная осанка, выворотность [1, с. 63]. Она же связывает высоту прыжка с тремя источниками: качеством demi-plie, упругостью мышц и точностью исходной позы, — и все три, по её наблюдению, выращиваются в предшествующих разделах экзерсиса, у палки и на середине зала [1, с. 63]. Особая роль здесь у demi-plie: правильное, глубокое приседание с плотно стоящими пятками В. С. Костровицкая прямо называет условием и высоты, и мягкости, и упругости прыжка [5, с. 110]. А. Я. Ваганова доводит мысль до конкретной техники: сила отталкивания идёт прежде всего от стопы, поэтому пятки при приседании перед прыжком отделять от пола нельзя [4, с. 72]. Выходит, выносливость танцовщика начинается не в воздухе, а в приседании — там, где копится и запас силы, и умение гасить нагрузку.

Материал самого allegro устроен не однородно, и его состав напрямую определяет педагогический эффект. А. Я. Ваганова делит прыжки на две большие группы: воздушные, устремлённые вверх, и те, что «стелются по земле», — pas glissade, pas de basque, первую часть jete en tournant, воздушные, в свою очередь, распадаются на четыре вида: с двух ног на две, с двух на одну, с одной на другую и комбинированные [4, с. 72]. В. С. Костровицкая ведёт счёт по иному основанию: по направлению перехода веса и по характеру движения — на малые и большие, прямые и с поворотом [5, с. 115]. Для нашей темы это деление удобно тем, что каждая группа «отвечает» за своё качество. Малые прыжки, исполняемые на минимальной высоте, разгоняют быстроту и точность работы

ног и вырабатывают лёгкость [5, с. 110], большие требуют развёрнутого толчка, а значит — силы и запаса выносливости. Так один и тот же прыжковый раздел обслуживает сразу две задачи урока.

Координация в allegro имеет собственную механику. По замечанию Н. П. Базаровой, в прыжке работает всё тело: руки и корпус не украшают его, а реально помогают взлёту и придают движению выразительность, и без их согласованности прыжок теряет и высоту, и художественность [1, с. 63]. Отсюда практическое правило постепенности, которое формулирует А. Я. Ваганова: в малых прыжках руки остаются невысоко, а высокое положение рук приберегается для больших прыжков [4, с. 75]. Ученик осваивает согласованность движений в нарастающем порядке: сначала нижний «этаж» тела, затем подключение рук — без перегрузки и без потери координации от перебора сложности.

Последовательность разучивания подчинена тому же принципу нарастания. В. С. Костровицкая описывает его как движение от простого к сложному: каждое движение allegro сначала показывается у палки, затем переносится на середину зала в замедленном темпе и лишь потом доводится до сценической скорости [5, с. 110]. Музыкальную сторону этой работы добавляет Н. П. Базарова: малые прыжки проходят в медленном темпе, позволяющем контролировать каждое положение тела, и только точность даёт право ускорить темп до концертного [1, с. 62]. Порядок внутри раздела у А. Я. Вагановой выписан конкретно: первыми идут temps leve толчком двух ног на I, II и V позициях, за ними changement de pied и echappe, поначалу тоже у палки, третьим номером — assemble, сложное по устройству, но потому и полезное: он «заставляет сразу правильно брать в работу все мышцы» [4, с. 15]. Важна и возрастная точка старта: по Вагановой, прыжок у палки на две ноги можно вводить, когда пройден экзерсис, то есть после первого полугодия обучения [4, с. 73]. Для детского коллектива это ценный ориентир: прыжки входят в урок не тогда, когда «положено по программе», а тогда, когда тело ребёнка реально к ним готово.

Отдельного внимания заслуживает приземление. В. С. Костровицкая предупреждает: опускаться нужно мягко и упруго — сначала на носок, затем плавно через пятки в demi-plie, жёсткая посадка разрушает саму форму прыжка и оборачивается травмами [5, с. 112]. У А. Я. Вагановой это же правило стоит третьим пунктом в перечне требований к прыжку: после прыжка нога касается пола носком и далее проходит через demi-plie [4, с. 72]. Инструментом отработки мягкости она считает малый changement de pieds: этот приём, по её наблюдению, снимает из прыжка всякую жёсткость [4, с. 74]. Для педагога детского коллектива вопрос приземления имеет двойной смысл. Мягкая посадка щадит суставы ребёнка и позволяет продлевать прыжковую работу без перегрузки — так воспитывается выносливость, жёсткая выматывает зря и выведет ученика из строя.

Все названные требования сходятся в построении урока. А. Я. Ваганова советует открывать allegro небольшими, невысокими и несложными прыжками, а уже затем переходить к комбинациям с большими pas [4, с. 148]. Вершиной раздела становятся прыжки с задержкой в воздухе — saut de basque, а завершает изучение allegro, по её классификации, самый трудный из них, cabriole [4, с. 15]. Перед нами та же логика перспективы, что и во всём тренаже: программа растёт вместе с учеником, и каждый следующий прыжок опирается на освоенный прежде.

Общий итог статьи таков. Allegro формирует выносливость и координацию одновременно, но не за счёт одного приёма, а за счёт выстроенной системы: малые прыжки тренируют быстроту, точность и упругость ног, большие развивают силу и устойчивость, повторение комбинаций с постепенным ускорением темпа до концертного наращивает запас выносливости, согласование рук, корпуса и ног в каждом взлёте развивает координацию всего тела. Для учащихся хореографических отделений грамотно выстроенный прыжковый раздел — не «гимнастика», а школа танца в целом: именно здесь, по Вагановой, и начинается настоящее обучение танцу [4, с. 14].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Базарова Н.П. Классический танец: учебное пособие. Санкт-Петербург: Планета музыки, 2026. 204 с.
2. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Санкт-Петербург: Планета музыки, 2015. 267 с.
3. Блок Л.Д. Классический танец. Москва: Искусство, 1987. 35 с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник. 6-е изд. Санкт-Петербург: Лань, 2000. 192 с.
5. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца: учебник. Ленинград: Искусство, 1976. 271 с.
6. Мельникова Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности. Москва: МГУКИ, 2011. 162 с.
7. Тарасова О.Г. Музыка и хореография: учебное пособие по курсу «Искусство балетмейстера». Москва: ГИТИС, 1977. 131 с.

Ogienko I.N.
teacher of the first qualification category
School of Arts
Belgorod State Institute of Arts and Culture
(Belgorod, Russia)

DEVELOPING ENDURANCE AND COORDINATION IN STUDENTS OF CHOREOGRAPHY DEPARTMENTS USING ALLEGRO

Abstract: *this article examines the teaching potential of allegro in classical dance for developing endurance and coordination among students of choreography departments. It analyzes the sequence in which jumps are taught, the role of demi-plié and soft landings, and approaches to working with a dance ensemble.*

Keywords: *classical dance, allegro, jump, endurance, coordination, teaching methodology, ballet exercises.*