

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение (колледж) города Москвы «Московское государственное хореографическое училище имени Л.М.Лавровского» (ГБПОУ г. Москвы «МГХУ имени Л.М.Лавровского»)

Проект в области культуры и искусства «Гимнастика как фундаментальная основа физической и артистической подготовки артистов балета»

Преподаватель гимнастики:

Новикова Мария Игоревна

Место проведения: МГХУ имени Л.М.Лавровского

Даты реализации проекта: с сентября 2024 года по настоящее время (введение элементов спортивной гимнастики в балетную гимнастику).

Используемые образовательные технологии: интегрированная, здоровьесберегающая.

Введение

Искусство балета — это синтез грации, силы и эмоциональной выразительности, требующий от артиста безупречного владения телом. Однако за легкостью па-де-де и виртуозностью прыжков стоит годы изнурительных тренировок, где ключевую роль играет гимнастика. Она формирует базовые физические качества, без которых невозможно достичь профессионального уровня в балете. Гимнастика не только развивает гибкость, выносливость и координацию, но и закладывает основу для технически сложных элементов, превращая тело танцовщика в совершенный инструмент для воплощения хореографических образов.

1. Гимнастика — основа физического мастерства

Балетные движения, такие как *grand jeté*, *fouetté* или *adagio*, требуют исключительной мышечной силы, гибкости и контроля. Именно гимнастика обеспечивает эту базу:

- **Сила и выносливость:** Упражнения на развитие мышц кора, спины и ног (упор лежа (планки), приседания, работа с резинками) позволяют танцовщикам удерживать сложные позы (например, *arabesque*) и выполнять многочасовые репетиции без травм.

- **Гибкость:** Растяжка, заимствованная из художественной гимнастики, увеличивает амплитуду движений, что критично для высоких *développés* и шпагатов в прыжках.

- **Координация и баланс:** Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, работа на баланс-борде) улучшают устойчивость, необходимую для вращений (*pirouettes*).

Пример: В Мариинском театре обязательным элементом подготовки является партерная гимнастика, где отрабатывается мышечный контроль через серии упражнений на полу.

2. Профилактика травм и долголетие в профессии

Балет — профессия с высоким риском травм: перегрузки суставов, растяжения связок, хронические боли. Гимнастика, включающая функциональный тренинг и упражнения на стабилизацию, снижает эти риски:

- **Укрепление мышц-стабилизаторов** предотвращает смещение коленных суставов во время прыжков.

- **Растяжка и миофасциальный релиз** снимают гипертонус мышц, характерный для балетных нагрузок.

- **Плиометрика** (прыжковые упражнения) учит правильно распределять ударную нагрузку, защищая позвоночник.

Статистика: Исследование 2020 года (*Journal of Dance Medicine & Science*) показало, что танцовщики, включающие гимнастику в тренировки, на 40% реже

страдают от травм голеностопа.

3. Гимнастика как инструмент артистической выразительности

Тело артиста балета должно не только выполнять движения, но и «говорить» на языке эмоций. Гимнастика развивает осознанность тела, что напрямую влияет на сценическое присутствие:

- **Пластика:** Элементы художественной гимнастики (волны, спирали) делают движения более текучими и эмоционально насыщенными.
- **Дыхание:** Дыхательные практики из йоги, интегрированные в гимнастику, помогают синхронизировать движение с эмоциональным посылом.
- **Импровизация:** Упражнения на свободное движение (contemporary gymnastics) раскрепощают тело, позволяя танцовщику выходить за рамки шаблонов.

Пример: Балерина Полина Семионова отмечает, что ежедневная гимнастика с элементами пилатеса помогает ей сохранять «живую» выразительность даже в технически сложных партиях.

4. Современные тенденции: синтез гимнастики и балета

Сегодня ведущие хореографы, такие как Уильям Форсайт, Иржи Килиан и Пина Бауш, активно включают гимнастические элементы в постановки:

- Акробатические поддержки в дуэтах.
- Использование гимнастических снарядов (ленты, обручи) в современных балетах.
- Кросс-тренинг с элементами калистеники для развития функциональной силы.

Кейс: В Академии русского балета им. Вагановой в программу включен курс «Гимнастика для танцовщиков», где студенты осваивают основы спортивной гимнастики под руководством опытных тренеров.

Заключение

Гимнастика — не просто дополнение к балетным тренировкам, а его неотъемлемая часть. Она формирует физическую базу, продлевает карьеру артиста, раскрывает его творческий потенциал. В условиях эволюции балетного языка, где техническая сложность растет, а зрители ждут эмоциональной глубины, интеграция гимнастических методик становится необходимостью. Танцовщик будущего — это универсальный атлет и художник в одном лице, и гимнастика остается ключом к достижению этого идеала.

Литература:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца».
2. Костровицкая В.С. «Школа классического танца».
3. Journal of Dance Medicine & Science, исследования 2018-2023 гг.
4. Интервью с Полиной Семионовой для «Балетного обозрения», 2021.

P.S. Хочется подчеркнуть, что без гимнастики балет теряет не только техничность, но и саму душу движения, превращаясь в механическое повторение форм.