

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»)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по теме:

**«Методика преподавания классического танца
в мужских классах хореографического училища»**

*Автор: преподаватель классического танца
первой квалификационной категории
Смирнов Дмитрий Адольфович*

*«Прыжок — это не только сила,
но и умение летать. Тренируйте тело,
но не забывайте о легкости!»*

Введение

Классический танец — фундамент профессиональной подготовки артиста балета. Однако методика преподавания в мужских классах имеет существенные отличия от женских, обусловленные анатомическими, физиологическими и техническими особенностями. Данная разработка обобщает многолетний опыт работы артистом балета и педагогический опыт с учащимися мужских классов, акцентируя внимание на специфике развития силы, выносливости, прыжка, вращений и сценической выразительности у будущих танцовщиков.

Цели и задачи методики

1. Цель:

Формирование технически грамотного, физически выносливого и художественно выразительного исполнителя мужского классического танца.

2. Задачи:

- Развитие мышечного корсета, координации и баланса.
- Освоение мужской техники: прыжки (grand allegro), вращения (tours), batterie.
- Воспитание сценической мужественности, актёрской выразительности.
- Профилактика травм через грамотное распределение нагрузок.

Структура урока классического танца для мужских классов

Урок строится по традиционной схеме, но с акцентами на мужскую технику:

1. Экзерсис у станка (45–50 минут):

- Упражнения на развитие силы ног и стопы (plié, battement tendu, grand battement).
- Акцент на глубокие plié для подготовки к прыжкам.
- Упражнения на выворотность и устойчивость (rond de jambe, développé).

2. Экзерсис на середине зала (30 минут):

- Adagio с включением силовых элементов (promenade в аттитюде, grand fouetté).
- Pirouettes: отработка одинарных и двойных вращений с акцентом на точность окончания.

3. Allegro (25–30 минут):

- Прыжковая комбинация: entrechat-six, cabriole, grand jeté.
- Тренировка batterie (удары ногами в воздухе).
- Работа над высотой и «зависанием» в прыжке.

4. Заключительная часть (10 минут):

- Растяжка для профилактики забитости мышц.
- Анализ урока: разбор ошибок, постановка целей на следующий день.

Особенности работы с юношами

1. Физическая подготовка:

- Включение в урок элементов ОФП (отжимания, приседы, упражнения на пресс).
- Тренировка взрывной силы для прыжков (использование утяжелителей, резинок).

2. Психологический аспект:

- Создание мотивации через примеры великих танцовщиков (Нуреев, Васильев, Цискаридзе).
- Формирование командного духа: парные упражнения, поддержки.

3. Индивидуальный подход:

- Корректировка нагрузки в зависимости от физических данных.
- Для высоких учеников — акцент на координацию, для коренастых — на скорость.

Методические рекомендации

1. Работа над прыжком:

- Использовать метафоры: «Представь, что отталкиваешься от раскалённого песка».

- Тренировать толчок через упражнения на *relevé* с утяжелением.

2. Вращения:

- Отработка «точки» (фиксации взгляда) и работы рук.

- Упражнения на середине зала с постепенным усложнением (двойные *tours en l'air*).

3. Сценическая выразительность:

- Импровизационные этюды на заданные темы (герой, воин, лирический персонаж).

- Анализ видеозаписей выступлений с обсуждением манеры исполнения.

Примеры уроков классического танца в мужских классах (раздел *allegro* — прыжки) для разных годов обучения

1-й год обучения

Цель: Освоение базовых прыжков, развитие координации и чувства ритма.

Музыка: 2/4 или 4/4, темп умеренный (♩ =100–110).

Комбинации:

1. *Sauté* в I позиции:

- Прыжки на двух ногах с сохранением выворотности.

- Акцент на мягкое приземление через *demi-plié*.

- Повторы: 8 раз, пауза, 8 раз.

2. *Échappé sauté*:

- Прыжок из I в II позицию и обратно.

- Руки в подготовительном положении (*bras bas*).

- Музыка: Четкие аккорды на каждое движение.

3. *Petit jeté*:

- Прыжок с одной ноги на другую с небольшим перемещением в сторону.

- Совет: Контролировать положение корпуса, избегать заваливаний.

Методические рекомендации:

- Делать паузы между комбинациями для анализа ошибок.

- Использовать подсчёт вслух для закрепления ритма.

2-й год обучения

Цель: Развитие силы толчка, введение прыжков с продвижением.

Музыка: 2/4, темп умеренно-быстрый (♩=120–130).

Комбинации:

1. Changement de pieds:

- Прыжки с переменной ног в V позиции.
- Усложнение: Добавить двойные changement (два прыжка подряд).

2. Pas assemblé:

- Прыжок с подтягиванием ноги в V позицию.
- Вариант: С продвижением вперёд по диагонали.

3. Glissade , petit jeté:

- Комбинация из двух прыжков с акцентом на плавность перехода.

Методические рекомендации:

- Работать над толчком стопы: "отталкиваться от пола, как от раскалённого песка".
- Добавить упражнения с резиновой лентой для укрепления стопы.

3-й год обучения

«Третий год — время соединять силу с координацией. Прыжок без контроля — это риск, контроль без лёгкости — это тяжесть».

Цель: Развитие координации в прыжках, введение элементов с поворотами и усложнённой ритмикой.

Музыка: 2/4 или 3/4, темп умеренно-быстрый (♩=120–130).

Комбинации:

1. Sissonne fermée (с продвижением):

- Прыжок с двух ног на одну с закрытием в V позицию.
- Задача: Сохранять выворотность при приземлении.
- Музыка: Чёткие аккорды с акцентом на сильную долю.
- Повторы: 8 раз по диагонали.

2. Temps levé с поворотом (1/2):

- Прыжок на одной ноге с поворотом на 180 градусов.
- Акцент: Резкий взмах рук для импульса.
- Вариант: Серия из 4 прыжков с постепенным увеличением поворота (1/4 , 1/2).

3. Pas de basque (в прыжке):

- Прыжок с перекидным движением ноги и смещением корпуса.
- Совет: Работать над плавным переходом через demi-plié.

4. Комбинация:

- Glissade , assemblé , petit jeté (по кругу).
- Музыка: Полька или галоп (например, фрагмент из «Коппелии»

Делиба).

Методические рекомендации:

1. Работа над поворотами:

- Начинать с малых поворотов (1/4), постепенно увеличивая до 1/2.
- Тренировать фиксацию взгляда («точку») для избежания головокружения.

2. Укрепление стопы и голеностопа:

- Прыжки на скакалке с переменной ног.
- Упражнения на подъём на полупальцы с утяжелением (гантели 1–2 кг).

3. Ритмическая точность:

- Использовать хлопки или счёт вслух для синхронизации с музыкой.
- Включать в комбинации паузы (например, temps lié после прыжка).

Пример урока для 3-го года обучения

1. У станка (подготовка):

- Battement tendu jeté с акцентом на толчок стопы.
- Grand plié в II позиции с прыжковым импульсом (без отрыва от пола).

2. На середине:

- Комбинация 1:
 - 4 sautée fermée вперёд , 4 temps levé с поворотом (по 1/2).
- Комбинация 2:
 - Pas de basque , assemblé , повтор по диагонали.

3. Allegro:

- Серия прыжков entrechat-quatre через скакалку.
- Прыжки с продвижением вперёд (использование всей длины зала).

Критерии оценки:

- Чёткость закрытия ног в V позицию после прыжка.
- Сохранение вертикального корпуса при поворотах.
- Синхронность движений с музыкальным аккомпанементом.

Примечание:

Для закрепления материала рекомендуется включать в уроки импровизационные задания, например:

- Составить комбинацию из 3 прыжков на заданный ритм (2/4, 3/4).
- Повторить движение за педагогом без предварительного показа (тренировка зрительной памяти).

Пример урока для 3-го года обучения

Тема: «Развитие силы толчка в прыжках grand allegro»

1. У станка:

- Battement tendu jeté с акцентом на резкий толчок стопой.
- Grand plié в II позиции с динамичным подъёмом.

2. На середине:

- Sissonne ouverte , assemblé с максимальной амплитудой.
- Комбинация: glissade , grand jeté , pas de chat.

3. Allegro:

- Серия прыжков entrechat-six через скакалку.
- Прыжки с продвижением вперёд (использование диагонали зала).

Критерии оценки успеваемости

- Техническая чистота исполнения элементов.
- Высота и лёгкость прыжка.
- Артистизм и осознанность движений.
- Умение работать в ансамбле.

4-й год обучения

Цель: Освоение вращений в прыжке и сложной координации.

Музыка: 3/4 (вальс), темп живой (♩=138–144).

Комбинации:

1. Pas de chat:

- Прыжок с поочерёдным подтягиванием ног в passé.
- Усложнение: Добавить продвижение вперёд с поворотом корпуса.

2. Sissonne ouverte , temps levé:

- Прыжок на одну ногу с выносом второй в attitude.
- Акцент: Фиксация позы в воздухе.

3. Jeté entrelacé (подготовительный вариант):

- Прыжок с перекидным движением ноги без полного поворота.

Методические рекомендации:

- Использовать визуализацию: "Представь, что тянешься макушкой к потолку".
- Включать в урок элементы партерной гимнастики для укрепления бёдер.

5-й год обучения

Цель: Работа над высотой прыжка и сложными комбинациями.

Музыка: 2/4, темп быстрый (♩=140–152).

Комбинации:

1. Grand jeté через диагональ:
 - Прыжок с максимальным размахом ног.
 - Задача: Держать корпус вертикально, руки в III позиции.
2. Cabriole devant:
 - Прыжок с ударом ноги в воздухе.
 - Усложнение: Добавить двойной удар (cabriole double).
3. Комбинация:
 - Temps levé , pas de bourrée , grand jeté.

Методические рекомендации:

- Тренировать прыжки с утяжелителями на лодыжках (не более 1 кг).
- Анализировать видеозаписи прыжков для коррекции техники.

6-й год обучения

Цель: Совершенствование виртуозности и сценической выразительности.

Музыка: Размеры 2/4, 3/4, темп переменный.

Комбинации:

1. Entrechat-six:
 - Прыжок с тройным ударом ног в воздухе.
 - Совет: Следить за чёткой работой стоп.
2. Tour en l'air (двойной):
 - Прыжок с двумя поворотами.
 - Акцент: Резкий взмах рук и фиксация позы при приземлении.
3. Комбинация:
 - С элементами Royale, assemble, entrechat-six, grand jeté.

Методические рекомендации:

- Работать над "зависанием" в воздухе через укрепление мышц пресса.

- Включать в уроки импровизационные задания на заданный ритм.

7-й год обучения

Цель: Подготовка к концертным выступлениям, отработка профессиональной техники.

Музыка: Вариативная (фрагменты из балетов: «Дон Кихот», «Лебединое озеро»).

Комбинации:

1. Grand allegro:

- Серия прыжков через всю сцену: grand jeté , saut de basque , cabriole.
- Задача: Сохранять лёгкость и динамику.

2. Вращения в прыжке:

- Tour en l'air с двойным поворотом , приземление в arabesque.

3. Кода из вариации:

- Комбинация: entrechat-six, pirouette, grand jeté en tournant.

Методические рекомендации:

- Моделировать концертные условия: выполнять комбинации при полном зале.
- Уделять внимание артистизму: "Прыжок должен рассказывать историю".

Общие принципы для всех годов обучения:

1. Постепенность: От простых прыжков на месте к сложным комбинациям с продвижением.
2. Безопасность: Контроль приземления через plié, использование мягких напольных покрытий.
3. Музыкальность: Соответствие темпа и характера музыки техническим задачам.
4. Индивидуальный подход: Учёт физических данных (рост, вес, гибкость).

Пример музыкального сопровождения:

- Младшие классы: марши, польки.
- Старшие классы: фрагменты из балетов Минкуса, Чайковского, Адана.

Заключение

«Allegro — это полёт. Научитесь сначала прыгать технично, потом — красиво, и только затем — легко»

Методика преподавания в мужских классах требует от педагога глубокого понимания анатомии, психологии и специфики мужского танца. Важно сочетать строгость классической школы с творческим подходом, чтобы воспитать не только техничного, но и эмоционально наполненного артиста. Регулярная работа над силой, прыгучестью и сценическим образом позволит учащимся раскрыть потенциал и занять достойное место в мире балета.

Приложение:

1. Комплекс упражнений для развития прыжка.

Комплекс упражнений для развития прыжка у юношей в профессиональном хореографическом училище

Цель комплекса:

- Увеличить высоту и лёгкость прыжка.
- Развить взрывную силу мышц ног и корпуса.
- Совершенствовать координацию и контроль в воздухе.
- Снизить риск травм за счёт укрепления связок и суставов.

I. Разминка (15–20 минут)

Перед прыжковой нагрузкой обязательна разминка:

1. Упражнения на выворотность и гибкость:
 - Плие в I, II, V позициях (медленно, с акцентом на растяжение подколенных сухожилий).
 - Батман тандю и жете для разогрева стопы и голеностопа.
2. Активация мышц кора:
 - Планка (1–2 минуты).
 - Динамические скручивания корпуса с поворотами.

II. Упражнения у станка (20–25 минут)

1. Глубокие плие с прыжковым импульсом:
 - Исходное положение: V позиция.
 - Медленное плие, резкий толчок на полупальцы (без отрыва от пола).
 - Повторы: 3 подхода по 8–10 раз.
 - Цель: Укрепить четырёхглавые мышцы и ахиллово сухожилие.
2. Батман фонду с резиновой лентой:
 - Резинка фиксируется на щиколотках.
 - Медленное поднятие ноги в fondu с сопротивлением.
 - Повторы: 3 подхода по 12 раз на каждую ногу.

III. Упражнения на середине зала (30 минут)

1. Прыжки в малых позах (petit allegro):
 - Эшапе-ассамбле:
 - Акцент на резком толчке стопой и группировке в воздухе.
 - Музыкальный размер: 2/4, темп умеренно-быстрый.
 - Серии жете:
 - Прыжки по диагонали с продвижением вперёд.

- Задача: Сохранять корпус вертикально, не заваливаться на опорную ногу.

2. Вращения с прыжком (tours en l'air):

- Двойные туры с приземлением в позу (арабеск или аттитюд).
- Совет: Использовать руки для баланса — резкий взмах на взлёте.

IV. Плиометрика (15–20 минут)

1. Прыжки на тумбу (высота 30–50 см):

- Исходное положение: полуприсед.
- Взрывной прыжок на тумбу с мягким приземлением на носки.
- Повторы: 3 подхода по 10–12 раз.

2. Прыжки через скакалку:

- Вариации: на одной ноге, с двойным прокрутом.
- Интенсивность: 2 минуты , 30 секунд отдыха , 3 цикла.

3. «Лягушка»:

- Прыжки из глубокого приседа вперёд с максимальной амплитудой.
- Повторы: 3 подхода по 15 раз.

V. Силовая подготовка (20 минут)

1. Приседания с выпрыгиванием:

- Глубокий присед , резкий прыжок вверх с вытянутыми руками.
- Повторы: 4 подхода по 15 раз.

2. Выпады с утяжелителями (гантели 2–5 кг):

- Динамические выпады вперёд и в сторону.
- Повторы: 3 подхода по 12 раз на каждую ногу.

3. Подъёмы на носки с весом:

- Стоя на краю ступеньки, подъём на носки с гантелями в руке.
- Повторы: 3 подхода по 20–25 раз.

VI. Растяжка и восстановление (10–15 минут)

1. Растяжка икр и бёдер:

- Наклоны к прямой ноге (стоя и сидя).
- Поза «голубь» для раскрытия тазобедренных суставов.

2. Упражнения на баланс:

- Стойка на одной ноге на полусфере (bosu) , удержание 30–60 секунд.

Рекомендации по графику:

- Частота: 3–4 раза в неделю (чередовать с уроками классического танца).
- Прогрессия: Увеличивать высоту тумбы, вес утяжелителей и сложность комбинаций каждые 2 недели.
- Контроль: Записывать результаты (высота прыжка, количество туров) для отслеживания динамики.

Важно!

- Избегайте перегрузок: прыжковая тренировка не проводится в один день с интенсивным *allegro*.
- После занятия — массаж стоп и холодные компрессы на голеностоп при необходимости.

Список рекомендуемой литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца (Изд. 8-е). — СПб.: Лань, 2020. — Классический учебник, раскрывающий принципы русской балетной школы.
2. Мессерер А.М. Уроки классического танца. — М.: Искусство, 2010. — Методика работы с мужскими классами от легендарного педагога Большого театра.
3. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца: Учебное пособие для мужских классов. — М.: ГИТИС, 2015. — Специализированное издание с акцентом на технику прыжков и вращений.
4. Franklin E. Dynamic Alignment Through Imagery (2nd ed.). — Human Kinetics, 2012. — Практические рекомендации по работе с телом через визуализацию.
5. Williamson G. The Male Dancer: Bodies, Modernity, and Gender. — Routledge, 2019. — Анализ физических и психологических аспектов мужского танца.
6. Красовская В.М. История русского балета. — М.: Планета музыки, 2018. — Контекст для воспитания артистизма через исторические примеры.
7. Тарасов Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства. — М.: ВТО, 1981. — Уникальное пособие по методике Н.И. Тарасова, адаптированное для юношей.
8. Громов Ю.И. Анатомия танца: Профилактика травм у танцовщиков. — СПб.: Лань, 2017. — Научный подход к построению нагрузок в мужских классах.
9. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. — М.: Искусство, 2021. — Базовые комбинации с комментариями для педагогов.