



**CLASSICAL DANCE EXERCISE AND ITS COMPONENTS (ON THE  
EXAMPLE OF A LESSON BY A.YA.VAGANOVA)  
ЭКЗЕРСИС КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ (НА ПРИМЕРЕ  
УРОКА А.Я.ВАГАНОВОЙ)**

**Svyatovets T.V. / Святовец Т.В.**

*Undergraduate/ магистрант  
Saint Petersburg University of the Humanities and Social Sciences,  
15, Fuchika str., Saint-Petersburg, Russian Federation, 192238  
Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,  
192238, Санкт-Петербург, улица Фучика, 15*

**Аннотация.** Классический танец, как основа любого направления хореографического искусства всегда имел большое значение.

Для достижения высот в хореографии необходимы соответствующие природные данные. Статья знакомит читателя с основными требованиями для поступающих в хореографическое училище.

Наиболее важным представляется обучение данному виду искусства. В этой связи, в статье рассматривается одна из главных частей урока классического танца – экзерсис.

В статье анализируется основное содержание экзерсиса у станка и на середине зала на разных годах обучения, проводится систематизация движений, на примере урока А.Я. Вагановой. Разбираются варианты выполнения движений, а также возможные ошибки в исполнении тех или иных упражнений.

В результате в данной статье было проанализировано каждое движение экзерсиса и доказана важность и необходимость в ежедневном уроке классического танца у студентов и артистов балета. Благодаря академичному исполнению всех движений повышается выносливость, ноги становятся эластичными, стопы крепкими.

В статье рассмотрено, как сочетаются упражнения между собой и как они помогают развить у учеников силу ног, выносливость, координацию, танцевальность, пластичность и многое другое, что необходимо будущему артисту балета для успешной танцевальной карьеры.

Статья может быть использована в качестве пособия для начинающих хореографов, студентов и учащихся специализированных учебных заведений, а также будет полезна всем кто увлекается любым видом танцевального искусства, художественной гимнастикой, спортивной акробатикой и синхронным плаванием.

**Ключевые слова:** Экзерсис, станок, апломб, корпус, выворотность, хореографическое училище, *Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement fondu, Battement frapp, Rond de jambe en l'air, Petit battement, Developpe, Grand battement jete.*

**Вступление.**

Классический танец, как основа любого направления хореографического искусства всегда имел большое значение. Не менее важным представляется и обучение данному виду искусства. В этой связи, мы рассмотрим одну из главных частей урока классического танца – экзерсис (фр.exercice - «упражнение», от лат. Exercitium) – комплекс различных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. [1]

В статье мы попытаемся проанализировать основное содержание экзерсиса и провести систематизацию движений, используя урок А.Я. Вагановой. Для выполнения поставленной задачи мы выбрали описательный метод с обязательным подтверждением приведенных нами положений и



выводов примерами проведения экзерсиса. Статья может быть использована в качестве пособия для начинающих хореографов, студентов и учащихся специализированных учебных заведений.

Воспитанию выносливости танцора пристальное внимание уделялось всегда. В 1661г. Людовик XIV основал Королевскую академию танца. Именно в это время начинается осмысление и классификация жанров в теории балета. Занимались теорией балета преимущественно аббаты. Это были довольно образованные люди своего времени, хорошо разбирающиеся в светских делах. Живший в XVII веке при дворе Людовика XIV аббат Мишель Де Пюр составил трактат, который назывался «Мнение о старинных и новых зрелищах». Книга состояла из трех глав, где приведено описание балов, маскарадов. Балету посвящена довольно обширная и подробная заключительная глава. Аббат объяснил, что такое внимание к балету заключается в том, что балет был любимой забавой короля. В разделе «Имя и сущность Балета» аббат обращал внимание на одухотворенность и чувственность танца, который должен быть исполнен искусно и насыщен силой и отчетливостью. От профессионалов Мишель де Пюр требовал выносливости и постоянных упражнений в своем искусстве. Мишель де Пюр писал, что танец лишенный внутреннего смысла, «есть всего только кривляние учителя и его ученика, причуда, не знающая ума и плана... акробатический трюк, который ничего не означает...» [ 2. С.139]

«Танец профессионала должен быть выразительным. Для этого необходима выносливость, хороший слух, грация, живность перевоплощения, что достигается путем частых упражнений.» (3. С.75) Эти слова имеют глубокий смысл и сохраняют актуальность в наши дни. Каждый урок начинается с разогрева и медленной проработки различных групп мышц. Динамика должна развиваться от простых упражнений к сложным. Первая часть экзерсис у станка, затем на середине зала. Со временем в уроке менялся только темп координация и насыщенность комбинаций. Любое движение экзерсиса можно было изменять и комбинировать с различными элементами, но базовый элемент оставался неизменным.

Таким образом, система порядка движений в экзерсисе сложилась не сразу. Это был длинный путь развития, который корректировался педагогами годами и получился таким, каким мы его видим сейчас.

Для достижения высот в хореографии необходимы соответствующие природные данные. При поступлении в хореографическое училище ребенок должен обладать такими качествами как: хороший слух, чувство ритма, выносливость, выразительность, музыкальность, гибкость и координация движений. Так же приемная комиссия обращает внимание на величину шага, прыжок, на подъем стопы и выворотность ног. (Отметим, что именно выворотность ног помогла в свое время А.Я. Вагановой поступить в балетное училище). Стоит обращать внимание и на внешние данные ребенка: симметричные, правильные черты лица, длинная шея, красивая линия плеч и предплечья, удлиненные руки, пропорциональная линия ног, ровные бедра и тонкая талия. И конечно богатство души, без этого качества, танец будет похож на гимнастические упражнения спортсменов. Артист балета может быть хорош



как исполнитель движений, но если в нем нет эмоциональности и душевной наполненности, то поступив в театр, он не сможет донести до зрителя радость или трагичность исполняемой партии в балетном спектакле.

Для достижения наилучшей подготовки артист балета ежедневно обязан тренировать свое тело, укреплять мышцы, связки, а так же работать над совершенствованием координации и гибкости. Поэтому экзерсис считается важнейшим прорывом в развитии системы обучения классического танца. Экзерсис способствует развитию силы мышц, эластичности связок, выворотности, устойчивой и правильной координации движений, совершенствованию техники исполнения танца. Экзерсис помогает не только укрепить весь мышечно-суставный аппарат, но и устраняет сутулость, перекос плеч, косолапость и пр. Очень важно чтобы ученик понимал значение каждого упражнения, так как это подготавливает тело танцовщика к выполнению более сложных движений.

Экзерсис имеет 2 части: у станка и на середине зала. Рассмотрим основные составляющие классического экзерсиса.

В первой части, у станка, упражнения выполняют, держась одной рукой за станок, чтобы было легче держать апломб. Вторая рука находится в заданной педагогом позиции. Это могут быть: подготовительное положение, I, II, III позиции. Так же возможно исполнение движения с работой руки. В этом случае рабочая рука проходит через все вышеуказанные позиции и положения. Особое внимание уделяется движению головы. Голова находится в положении en face, если рабочей ногой исполняется движение в сторону и в центр класса, если движение рабочей ногой исполняется вперед и назад. Так же возможно применение различных поз и arabesque, в которых голова и рука соответствуют установленным канонам.

Ключевыми являются движения ногами, в которых все движения в начале урока прорабатываются в умеренном темпе. Каждое движение отвечает за отдельную группу мышц и подготавливает ноги к более сложному упражнению. Делается упор на приобретение выворотности, выносливости, развития шага, а так же постановку корпуса и апломба. Таким образом, выполнение экзерсиса способствует разработке подвижности суставов, развитию пластичности, а так же максимальному разогреву перед серьезными нагрузками. Невозможно не отметить обучающую функцию экзерсиса. Именно у станка отрабатывается чистота и правильность исполнения движения. Каждое движение направлено на подготовку к выполнению более сложных упражнений на середине зала.

Как уже отмечалось, тот порядок движений, который исполняется сейчас, появился не сразу. Он был выработан в 20е гг. XX века А. Я. Вагановой. Методика выдающегося педагога заключалась в усложнении урока. В частности, А.Я. Ваганова первая ввела в экзерсисе сложнейшие повороты корпуса, различные fouettes, flic-flac на всевозможные позы, повысила технику верчения. Был изменен порядок, теперь экзерсис выстраивался по схеме движения от простого к сложному, где главным движением становился grand battement.



Для выявления отличий попытаемся рассмотреть порядок движений в экзерсисе у А.Я. Вагановой. [4]

**Порядок движений в экзерсисе у станка по А.Я. Вагановой**

Plie  
Battement tendu  
Battement tendu jete  
Rond de jambe par terre  
Battement fondu  
Battement frappe  
Rond de jambe en l'air  
Petit battement  
Developpe  
Grand battement jete.

Следует отметить, что сложившаяся во времена А.Я.Вагановой система была новой и не все педагоги сразу ее приняли. Было много критики со стороны. Поэтому некоторые преподаватели допускали варьирование движений. Некоторые педагоги поменяли местами движение developpe и petit battement или battement frappe с rond de jambe en l'air объясняя это тем, что связки должны напрягаться во время developpe и немного «встряхнуться» перед grand battement jete, исполняя battement frappe. Данное изменение движений используется и сейчас. В зависимости от поставленных педагогом задач, урок может быть направлен на развитие силы ног, на совершенствование мелкой техники, на координацию и прочее.

Первая половина экзерсиса у каждого педагога практически всегда неизменна. В большинстве случаев первостепенными остаются plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu. Данный порядок объясняется тем, что ноги должны разогреваться постепенно во избежание травм: на середине и в танце. Для достижения наилучшего разогрева и выработки силы ног динамика должна строиться от медленного и простого к более быстрому и сложному. Затем движения начинают варьироваться. На наш взгляд, это вызвано постановкой педагогами разных целей. Одни считают важным развитие мелкой техники, другие первостепенное значение придают силе ног и развитию шага.

У Агриппины Яковлевны Вагановой урок классического танца начинался с demi plie. Это связано с тем, что во время исполнения plie в движение приводятся основные связки голеностопа, тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника. Суть движения заключается в равномерном сгибании и разгибании ног в медленном темпе. При этом пятки удерживаются на полу, а колени раскрываются en dehors.

Согласно нашим наблюдениям и практике, благодаря plie хорошо развивается ахиллово сухожилие. Есть одаренные дети и студенты, у которых ахилл очень эластичный и податливый, и при приседании образуется острый угол. Но есть такие ученики, у которых ахиллово сухожилие короткое и жесткое в таком случае нужно предельно осторожно распределять нагрузку и уделять на него особое внимание. Для достижения большей эластичности



связок *Demi plie* исполняется по всем позициям в умеренном темпе. Вес тела на ступне равномерно распределяется не заваливаясь на большой палец. Дойдя до предельной точки внизу, не прерывая движение стоит обращать внимание на траекторию колен, они должны по прежнему оставаться *en dehors*, а само движение быть непрерывным без какой либо резкости.

*Demi plie* может быть как самостоятельным движением и исполняться по всем позициям так и сочетать в себе такие движения как: *grand plie*, *releve* и все виды *port de brass*.

Следующее движение в экзерсисе *Battement tendu*.

Начинать изучение *Battement tendu* нужно в медленном темпе лицом к станку по I позиции. Затем движение усложняется с закрытием ноги в V позицию. Как правило, сначала движение проучивается в сторону, затем вперед и как самое сложное назад. Носок должен скользить по полу не отрываясь от него, при этом нога должна стремиться вдаль. Пятка работающей ноги должна быть направлена напротив пятки опорной ноги вне зависимости от направления движения. Во время отведения и приведения ноги нужно следить за коленями они должны быть вытянуты.

При исполнении *tendu* движение начинается от пятки, затем она отрывается от пола и стопа дотягивается. Колено при этом максимально вытянуто. Важно соблюдать правильность в корпусе. 2 бедра и 2 плеча должны образовывать квадрат. Поэтому работающее бедро не должно уходить вперед, оно удерживается на месте. Голова повернута в центр класса. При исполнении *tendu* в сторону движение начинается от носка, подавая пятку работающей ноги вперед четко по линии. Голова повернута *en face*. При исполнении *tendu* назад нужно очень внимательно следить за тем, чтобы нога была четко сзади, а пятка опущена вниз. Опорное плечо должно удерживаться и не уходить вперед. Голова повернута в центр класса.

*Battement tendu* может существовать как отдельное движение и изменяться по темпу так и сочетаться с другими видами *tendu* такими как:

- *Battement tendu c demi plie* по всем позициям
- *Battement tendu c pur le pied*
- *Battement tendu c passé par terre*
- *Double battement tendu*
- *Battement tendu pour battrie*
- В большие и маленькие позы

*Battement tendu jete* является третьим движением в экзерсисе, но первым в котором работающая нога отрывается от пола и первым в котором юные ученики знакомятся с понятием апломб и удержание ноги на воздухе. По правилам исполнения, оно чем-то схоже с *battement tendu*, так как бедра так же должны удерживаться на месте и создавать квадрат с плечами, колени находятся в натянутом состоянии на протяжении всего исполнения движения. Но есть важные нюансы, которые нужно соблюдать и обращать на них особое внимание не только при изучении, но и при дальнейшем исполнении. Рассмотрим их. В переводе с французского языка это движение означает «бросок». Название выбрано не случайно, потому что визуально движение



действительно схоже с броском ноги в различные направления на определенную высоту. Важно обратить внимание на то, что работающей ногой нужно делать точку в воздухе. И при каждом броске удерживать эту точку на нужной высоте, а именно 25 градусов. Корпус должен быть максимально подтянут для лучшего удержания баланса на опорной ноге. Он так же не должен двигаться во время исполнения движения. Это довольно сложно, потому что характер движения резкий, чёткий и острый.

Battement tendu jete воспитывает, силу, ловкость, а так же натянутость ноги в воздухе, что немаловажно для исполнения различных pas в будущей танцевальной жизни артиста. Исполнение движения возможно вперед, в сторону и назад.

При исполнении battement tendu jete вперед, тазобедренный сустав удерживается на месте разворачиваясь en dehors, за счет этого пятка работающей ноги будет направлена чуть вверх. Стопа предельно натянута. Пятка работающей ноги четко напротив пятки опорной ноги. Корпус слегка откидывается назад под лопатками. Голова в центр класса. Исполняя battement tendu jete в сторону, соблюдаются правила схожие с исполнением battement tendu в сторону. Нога бросается по прямой линии параллельно плечу. Тазобедренный сустав так же разворачивается en dehors, что позволит пятке работающей ноги быть направленной чуть вперед. Важно обратить внимание на ровность плеч и таза. Голова повернута en face.

Battement tendu jete имеет несколько видов:

- Battement tendu jete pointe
- Battement tendu jete из I и V
- С balansoire
- В большие и маленькие позы

Следующее движение rond de jambe par terre. Его суть заключается в круговых движениях тазобедренного сустава за счет носка работающей ноги рисующей полусферу на полу. Опорная нога при этом сохраняет свою выворотность и подтянутость.

Важно, что стопа должна скользкими, непрерывными движениями исполнять круг на полу вовнутрь и наружу проходя через I позицию, не сгибая работающее колено. Полная свобода движения достигается максимальной выворотностью в тазобедренном суставе, что помогает довести технику исполнения до совершенства.

При выведении ноги вперед движение начинается от носка, пятка не отстает, далее исполняется движение по кругу до II позиции, подъем предельно вытянут, пятка выворотна, без остановки, движение продолжается и нога доходит до положения назад, пятка напротив пятки, опущена вниз. Бедро на протяжении всего движения удерживается на месте образуя квадрат с плечами. Голова во время исполнения движения en face.

Rond de jambe par terre имеет несколько видов:

- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans
- Double rond de jambe par terre
- Rond de jambe par terre на 45 градусов



- Rond de jambe par terre с demi plie
- Rond de jambe par terre на 45 градусов на полуупальцах
- Grand rond de jambe par terre

Рассмотрим следующее движение - *Battement fondu*.

Оно является сложным, потому что в нем задействованы обе ноги. Во время *demi plie* на опорной ноге, работающая нога исполняет *sur le cou de pied* спереди или сзади и выводится в определенное направление на 45 градусов. Обе ноги сгибаются одновременно без паузы и так же разгибаются. Важно следить за выворотностью ног во время *plie*. Оба колена должны быть *en dehors*. Особое внимание стоит уделить корпусу, который сохраняет квадрат 2 бедра и 2 плеча. Часто распространенная ошибка, когда после *sur le cou de pied* при выведении ноги на 45 градусов носок понижается, а затем снова повышается. Колено работающей ноги должно оставаться на одном уровне. При исполнении *fondu* вперед движение начинается от носка, бедро удерживается выворотно, уровень колена не понижается, нога открывается на 45 градусов, в конце колено и стопа вытягиваются. Движение должно быть непрерывным, без каких либо остановок. Голова повернута в центр класса. При исполнении *fondu* в сторону сохраняются те же правила что при исполнении вперед. Работающая нога должна придерживаться траектории движения вдоль плеча по прямой линии. Бедро максимально выворотно. На опорной ноге не оседать. Голова *en face*. При исполнении *fondu* назад, важно удержать колено выворотно и на месте, движение так же начинается от носка. Пятка должна быть напротив пятки. Опорное плечо удерживается и не уходит вперед.

*Battement fondu* имеет несколько видов:

- *Double battement fondu*
- *Battement fondu* на 45 и 90 градусов
- *Battement fondu* на полуупальцах
- *Battement fondu* в маленькие и большие позы
- *Battement fondu* с *plie-releve* и *demi-rond* на 45 градусов *en face* и из позы в позу

Следующим в экзерсисе является *battement frappe*.

Схематично его можно сопоставить с *battement fondu*: так же происходит сгибание и разгибание ноги в определенное направление с остановкой на *sur le cou-de-pied*. Но эти 2 движения имеют абсолютно разные функции, назначения и цели. *Battement frappe* считается быстрым и энергичным движением в то время как *fondu* это тающее движение. Сначала изучение происходит в медленном темпе носком в пол, затем усложняется, и работающая нога открывается на 25 градусов. Важно отметить, что акцент движения должен быть от опорной ноги вперед в сторону или назад. Часто распространенная ошибка, когда ученик не держит колено на месте. На протяжении всего исполнения движение оно должно оставаться на одном уровне, а именно на уровне щиколотки. Бедро не должно уходить за ногой, оно должно быть неподвижным, сохраняя квадрат с плечами, и удерживать развернутое положение при каждом положении *sur le cou-de-pied*. Корпус так же должен быть неподвижным и подтянутым. При исполнении движения вперед, колено



не должно быть направлено вперед. Каждый раз, при приведении ноги в условное *sur le cou-de-pied*, колено отводится в выворотное положение. Голова повернута в центр класса. При исполнении *frappe* назад, колено так же удерживает выворотное положение и в движении находится только нижняя часть ноги от колена до стопы. Пятка направлена вниз. Голова в центр класса. Исполняя *battement frappe*, сохраняются те же правила что при исполнении *fendu* в сторону. Работающая нога открывается вдоль плеча, бедро удерживается на месте, работает только нижняя часть ноги.

*Battament frappe* имеет такие виды как:

- *Double battement frappe*
- *Battament frappe* на полупальцах

Одним из самых сложных для тазобедренного сустава является движение под названием *rond de jambe en lair*. Оно выполняется только в сторону и может быть *en dehors* и *en dedans* на 45 и на 90 градусов. Суть движения заключается в развернутом неподвижном состоянии верхней части ноги (от бедра до колена) и активной подвижной нижней частью ноги (от колена до стопы). Рабочая нога описывает овал и возвращается в положение в сторону. При этом хорошо развивается коленный сустав. Стопа должна находиться постоянно в натянутом положении. Когда *rond de jambe en lair* исполняет *en dehors*, нога рисует овал от себя, когда *en dedans*, то нога рисует овал по направлению к себе. В обоих случаях колено закреплено. Каждый раз нога должна касаться положения *passé*, затем открываться в сторону. Голова *en face*.

Виды *rond de jambe en lair*.

- *Rond de jambe en lair en dehors* и *en dedans*
- *Rond de jambe en lair en dehors* и *en dedans* на полупальцах и с окончанием в *demi plie*
- *Double rond de jambe en lair en dehors* и *en dedans*
- *Rond de jambe en lair* на 90 градусов

Следующее движение в экзерсисе А.Я. Вагановой *petit battement*. Оно предназначено для развития мелкой, координационной техники. Оно состоит из быстрой и четкой смены положения ноги на *sur le cou-de-pied*. Очень часто педагоги составляя комбинации на *petit battement* используют смену темпа и ритма для усложнения координационной задачи перед учениками. При исполнении этого движения важно удерживать колено неподвижно, нижняя часть ноги работает свободно, подъем все время вытянут. Нога слегка приоткрывается по направлению ко II позиции, но колено до конца не выпрямляется. При этом нужно четко показать обхватное *sur le cou-de-pied*, а на следующий счет обхватное *sur le cou-de-pied* сзади.

*Petit battement* имеет виды и может сочетается с такими движениями как:

- *Double petit battement*
- *Battament battu* спереди и сзади
- *Petit battement* с остановкой носком в пол в маленькие позы в любом направлении
- *Petit battement* на целой ноге и на полупальцах

Следующим в экзерсисе является *adagio*.





Оно выполняется на 90 градусов и выше. При исполнении сохраняются правила и навыки приобретенные в уроке. 2 бедра и 2 плеча остаются на месте образовывая квадрат. Плечи опущены вниз, голова поворачивается в зависимости от направления ноги. При поднятии ноги вперед плечи слегка откинута назад, под лопатками небольшой прогиб. Бедро работающей ноги удерживается на месте. При поднятии ноги в сторону важно закрепить всю опорную сторону. Нельзя отклоняться от станка или наоборот наклоняться к нему. Поднимая ногу назад, важно следить за правильностью плеч. Опорное плечо не должно уходить вперед, а должно удерживаться на месте образовывая с работающей ногой крест. Поясничный отдел можно слегка подать вперед. Подъем на протяжении всего движения вытянут. Это позволяет немного облегчить движение. Adagio включает в себя такие движения как *battements releves lents* и *developpe*. Они могут иметь всевозможные варианты, которые совершенствуются на протяжении всех годов обучения.

Какие бывают виды *battements releves lents* и *developpe*:

- Из I и V позиции в сторону на 90 и 45 градусов.
- *Battement developpe* во всех направлениях, а так же по позам *croise*, *efface*, *ecartee* вперед и назад, *attitude*, I, II, III *arabesque*.
- *Battement developpe passé* во всех направлениях.
- *Battement developpe* с *demi plie*.
- С *grand rond* на 90 градусов
- На полупальцах во всех направлениях и позах.

Завершающим движением в экзерсисе является *grand battement jetes*. Это большой бросок ноги, который выполняется из I и V позиции во все направления.

Характер броска энергичный резкий и четкий. Исполнение должно быть аккуратным, слитным с выворотным бедром, вытянутым коленом и носком. Нога должна достигать высоты свободно и быстро, а вниз опускаться спокойно и равномерно. Необходимо удерживать равновесие, которое достигается подтянутостью корпуса на опорной ноге.

При броске ноги вперед, работающее бедро нужно удерживать на месте, сохраняя квадрат плеч и бедер. Корпус слегка откидывается назад, но при этом подтянут вверх, нога предельно натянута и выворотна. Голова в центр класса. При *grand battement jetes* в сторону нога бросается за руку, это достигается выворотностью ноги в тазобедренном суставе. Голова *en face*. При броске назад важно удерживать на месте противоположное от работающей ноги плечо. Корпус слегка подается вперед, что бы освободить тазобедренный сустав и сделать бросок. Корпус возвращается в исходное ровное положение после возврата ноги в позицию. Нога выворотная, стопа сильно натянута. Голова в центр класса.

*Grand battement jetes* имеет такие варианты как:

- *Grand battement jetes* на 1/4 часть круга.
- *Grand battement jetes balanoire*
- *Grand battement jetes* в *demi plie*.

*Grand battement jetes* имеет такие виды как:



- Grand battement jetes вперед, в сторону и назад
- Grand battement jetes в большие позы
- Grand battement jetes в I, II, III arabesque.
- Grand battement jetes pointes во все направления.
- Grand battement jetes с passé par terre с окончанием на носок
- Battement developpe на целой стопе и на полупальцах
- Balansoire (назад и вперед)
- С pointe

Во второй части экзерсиса (на середине зала) все движения, исполняемые у станка, повторяются. На середине совершенствуется апломб, выворотность, техника исполнения движения, а так же координация и танцевальность. В основном все движения исполняются с 2х ног сразу (без паузы как это чаще всего делается у станка). Очень важно правильно распределить центр тяжести и сохранять ровный корпус, особенно при подъеме на полупальцы и вращениях. Также необходимо следить за правильностью постановки бедер и подтянутостью на опорной ноге.

Не менее важную роль в экзерсисе играет правильное положение рук. Благодаря рукам, танцовщику легче держать апломб, особенно во время исполнения различных tours. Руки должны помогать исполнять движения, а не мешать, чтобы этого добиться, необходимо правильно сохранять позиции во время исполнения движения.

На первом году обучения экзерсис на середине исполняется полностью, в строгой последовательности. Последовательность, как уже говорилось, целиком зависит от задания и целей педагога.

На втором году обучения к уже освоенной последовательности движений добавляются demi plie по всем позициям и простейшие developpe.

На третьем году обучения к пройденному материалу добавляются большие позы и demi rond de jambe developpe.

На четвертом году обучения в начале экзерсиса прибавляется простое по форме маленькое adagio (8-12 т.). Комбинации с battement tendu и battement tendu jete окончание tours sur le cou-de-pied с разных позиций.

На последних годах обучения главными движениями становятся battement tendu, battement tendu jete, battement fondu и grand battement. Комбинации становятся техничнее и танцевальнее. Комбинации могут быть составлены на основе балетного репертуара. Также возможны вариации, например, сокращение количества движений за счет их соединения.

Итак, в данной статье мы попытались проанализировать каждое движение экзерсиса и доказать важность и необходимость в ежедневном уроке классического танца у студентов и артистов балета. Благодаря академичному исполнению всех движений повышается выносливость, ноги становятся эластичными, стопы крепкими.

Действительно, правильное исполнение plie способствует высокому прыжку, здоровому ахиллу и эластичности связок. Особенно красиво, когда у девушек гибкие и пластичные ноги. Основные моменты Demi plie должны учитываться в экзерсисе на середине и в allegro.



Battement tendu является простейшим, но при этом важнейшим из всех видов battements несущее не только воспитательную функцию, но и лечебную. Именно это движение артист балета пронесит с собой через всю танцевальную жизнь, так как оно позволяет укрепить нужные связки и суставы. Недаром battement tendu составляет большую часть всего классического танца. Ведь правильность исполнения всех видов battements - это академичность и чистота исполнения танца на сцене.

Движение rond de jambe par terre позволяет укрепить, разогреть и развить подвижность тазобедренного сустава, развивает эластичность и выворотность. Также же повышается эластичность стопы, координация и сила.

Battement fondu одно из тех движений, которые хорошо развивает силу и выносливость ног так как оно входит в разряд статичных движений.

Battement frappe - отрывистое, ударяющее движение, которое прекрасно развивает резкость и четкость в ногах. Оно разрабатывает силу в тазобедренном суставе, координацию ног и мелкую технику.

Rond de jambe en l'air очень важное движение, так как играет серьезную роль в дальнейшем классическом воспитании тела. Его следует исполнять особенно точно. Правильное исполнение делает верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю послушной при вращении. Данное упражнение придает выразительность каждому движению в танце.

Оно считается одним из самых сложных движений, так как именно в adagio задействуются те связки и мышцы, которые разогревались и развивались на протяжении всего экзерсиса. Adagio помогает развить силу ног, шаг, выносливость и пластичность.

Grand battement jetes развивает подвижность тазобедренного сустава, свободный хороший шаг и силу ног, которая в дальнейшем используется в больших прыжках.

У педагогов XX века это движение является последним в экзерсисе, но у педагогов XIX века оно является вторым, сразу после demi plie.

Таким образом, мы рассмотрели, как сочетаются упражнения между собой и как они помогают развить у учеников силу ног, выносливость, координацию, танцевальность, пластичность и многое другое, что необходимо будущему артисту балета для успешной танцевальной карьеры.

Надеемся, что наша статья будет полезна не только тем кто занимается классическим танцем, но и тем кто увлекается любым видом танцевального искусства, а так же художественной гимнастикой, спортивной акробатикой и синхронным плаванием.

#### Литературы.

1. Источник (печатная версия): Словарь русского языка: А4-х т./РАН, Ин-т лингвистич. Исследований; Под ред. А.П. Евгеньевой.-4-е изд., стер.-М.:Рус яз.; Полиграф ресурсы, 1999; (электронная версия): Фундаментальная электронная библиотека.

2. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр. Очерки истории. От истоков до середины XVIII века.- Л. 1979.



3. Л.Д. Ивлева. История экзерсиса классического танца. – Челябинск. 2014.  
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб. 2000.

***Abstract.** Classical dance, as the basis of any direction of choreographic art, has always been of great importance.*

*To achieve heights in choreography, you need appropriate natural data. The article introduces the reader to the basic requirements for entering the choreographic school.*

*The most important is the training of this type of art. In this regard, the article considers one of the main parts of the classical dance lesson – exercise.*

*The article analyzes the main content of the exercise at the machine and in the middle of the hall at different years of training, and systematizes the movements, using the example of a lesson by A. Vaganova. Understand the options for performing movements, as well as possible errors in the performance of certain exercises.*

*As a result, this article analyzed every movement of the exercise and proved the importance and necessity of a daily classical dance lesson for students and ballet dancers. Thanks to the academic execution of all movements, endurance increases, the legs become elastic, and the feet become strong.*

*The article discusses how exercises are combined with each other and how they help develop students' leg strength, endurance, coordination, dance ability, plasticity, and much more that a future ballet dancer needs for a successful dance career.*

*The article can be used as a guide for beginning choreographers, students and students of specialized educational institutions, and will also be useful to anyone who is interested in any kind of dance art, rhythmic gymnastics, sports acrobatics and synchronized swimming.*

***Key words:** Exercise, machine, aplomb, body, eversion, choreographic school, Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement fondu, Battement frapp, Rond de jambe en l'air, Petit battement, Developpe, Grand battement jete.*

Научный руководитель: Емельянова Глафира Николаевна

Статья отправлена: 22.01.2020 г.

© Святовец Татьяна Вячеславовна