

КИЕВСКАЯ МУНИЦИПАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ТАНЦА
ИМЕНИ СЕРЖА ЛИФАРЯ

Л.Р. Зихлинская, И.Л. Гончаренко

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬКА

*Практическое пособие по методике преподавания
классического танца в мл. классах
(третий год обучения)*

ПО УРОКАМ В. П. МЕЙ

Киев
Издательство Лира-К
2021

УДК 347.785
З 66

*Рекомендовано к печати Ученым советом Киевской муниципальной академией танца имени Сергя Лифаря
(протокол №5 от 30 июня 2020 г.).*

Рецензенты:

Клявин Дмитрий Робертович – Заслуженный артист Украины, заведующий отделением классической хореографии, председатель Ученого совета, преподаватель-методист.

Зарицкая Галина Петровна – заведующая цикловой комиссии по классическому танцу, преподаватель-методист, специалист высшей категории.

Зихлинская Л.Р., Гончаренко И.Л.

З 66 Третья ступенька. Практическое пособие по методике преподавания классического танца. – Киев : Издательство Лира-К, 2021. – 300 с.

ISBN 978-617-520-040-7

Пособие “Третья ступенька” содержит записи шестидесяти уроков классического танца по программе третьего года обучения профессиональных хореографических учебных заведений и является продолжением предыдущих двух книг – “Первые шаги” и “Вторая ступенька” (авторы: Мей В. П., Зихлинская Л.Р. (Киев 2002-2017)). На этом методическом пособии завершается цикл изучения программы классического танца для младших классов.

Пособие адресовано начинающим преподавателям для работы с учащимися третьего года обучения классическому танцу в хореографических училищах, школах искусств и детских танцевальных коллективах.

УДК 347.785

ISBN 978-617-520-040-7

© Зихлинская Л.Р., Гончаренко И.Л., 2021
© Издательство Лира-К, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4	Урок 31–32.....	135
		Урок 33.....	142
		Урок 34.....	148
		Урок 35.....	154
		Урок 36.....	162
		Урок 37.....	167
		Урок 38.....	175
		Урок 39.....	179
I полугодие		II полугодие	
Урок 1.....	8	Урок 40.....	186
Урок 2.....	11	Урок 41.....	190
Урок 3.....	14	Урок 42.....	193
Урок 4.....	18	Урок 43.....	197
Урок 5.....	21	Урок 44.....	201
Урок 6.....	25	Урок 45.....	207
Урок 7.....	28	Урок 46.....	210
Урок 8.....	32	Урок 47.....	215
Урок 9.....	36	Урок 48.....	220
Урок 10.....	40	Урок 49.....	226
Урок 11.....	44	Урок 50.....	230
Урок 12.....	49	Урок 51.....	235
Урок 13.....	53	Урок 52.....	240
Урок 14.....	57	Урок 53.....	246
Урок 15.....	61	Урок 54.....	253
Урок 16.....	66	Урок 55.....	259
Урок 17.....	71	Урок 56.....	264
Урок 18.....	76	Урок 57.....	270
Урок 19.....	81	Урок 58.....	276
Урок 20.....	85	Урок 59.....	282
Урок 21.....	90	Урок 60.....	287
Урок 22.....	94		
Урок 23.....	98		
Урок 24.....	105		
Урок 25.....	109		
Урок 26.....	113		
Урок 27.....	118		
Урок 28.....	124		
Урок 29–30.....	128		

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие “Третья ступенька”, предлагаемое молодым педагогам-хореографам является продолжением предыдущих книг – “Первые шаги” и “Вторая ступенька” (авторы: Мей В. П., Зихлинская Л.Р. (Киев 2002-2017)).

Книга состоит из шестидесяти уроков классического танца по программе третьего года обучения профессиональных хореографических учебных заведений, которые записаны в 1982-83 гг. на уроках замечательного автора учебников “Азбука классического танца” и упомянутых выше “Первых шагов” В.П. Мей. Последние годы своей творческой жизни она связала с Киевским государственным хореографическим училищем, оставив коллективу добрую память о своей работе, а также, записи уроков, осуществленные педагогом и методистом училища Л.Р. Зихлинской.

В примерах уроков отражены методические приемы обучения и задачи, стоящие перед педагогом, дающим ученикам азы столь сложной и трудоемкой профессии, как “Артист балета”. Все, что хорошо усвоено в младших классах является достижением и фундаментом в будущей профессии; недостатки и недоработки остаются надолго.

В третьем классе закрепляется освоение хореографической грамоты. Это необходимый фундамент, на котором создаются и развиваются движения классического танца.

Поэтому тут, как и в первых двух классах, прежде всего вырабатывают правильность и чистоту исполнения. В чём это заключается? В развитии силы и выносливости, закреплении устойчивости в упражнениях на полупальцах на середине зала.

Здесь заканчивается первоначальный этап развития координации. При успешном усвоении данного вида координации возможен переход к элементам будущей танцевальности.

Новые упражнения классического экзерсиса в программе третьего класса рекомендуется сначала многократно изучать в чистом виде, а пройденные упражнения сочетать в несложные комбинации.

Музыкальное сопровождение урока по сравнению со вторым годом обучения требует еще большего разнообразия ритмического рисунка и ускорения музыкального темпа. Темп класса – очень важный момент. Хорош тот темп, при котором ученик успешно справляется с движением.

Самым ценным, на наш взгляд, является то, что в пособии зафиксирована система технического (мышечного) и творческого воспитания будущего артиста балета, апробированная многими годами педагогического труда и вдохновения!

Основными задачами третьего класса являются: развитие силы стопы упражнениями на полупальцах и пальцах, развитие устойчивости, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, развитие техники исполнением упражнений в более быстром темпе.

Полезность и важность этой книги заключается в ее дальнейшем практическом использовании. Пособие включает в себя ежедневные рабочие уроки с учетом постепенного усложнения задач обучения, нагрузок и занятости учащихся. Пособие адресовано начинающим преподавателям для работы с учащимися третьего года обучения классическому танцу в хореографических училищах, школах искусств и детских танцевальных коллективах. Первые три года обучения — это основа для будущих танцовщиков любого вида танца.



Уважаемый товарищ

.....
**КИЕВСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ**

ПРИГЛАШАЕТ ВАС

*принять участие в юбилейном вечере,
посвященном 70-летию со дня рождения
и 50-летию трудовой деятельности заслуженного
деятели искусств Башкирской АССР,
педагога-хореографа*

МЕЙ

Варвары Павловны.

Вечер состоится 5 января 1982 года.

Киев, ул. Шамрыло, 4,
КГХУ.

Концертный зал, в 17 часов,



1982 год. Ученицы Мей



Дорофеева Инна, 1994 "Спящая красавица"



Ветрова Елена, Донец Александр, 1983



Гончаренко И., Краснова М., Дорофеева И.

I ПОЛУГОДИЕ

Урок 1

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

В начале урока упражнениям предшествует поклон (*révérence*).

Упражнение 1. *Demi-pliés, grands pliés, relevé*, на полупальцах, I и III *port de bras*. Музыкальный размер – $\frac{4}{4}$.

Исходное положение – I позиция ног. Правая рука – в подготовительном положении; левая – слегка опирается ладонью на палку. Поворот головы на право. На 2 вступительных аккорда (1 такт $\frac{2}{4}$) – исполняется *préparation*: правая рука из подготовительного положения поднимается в I позицию и раскрывается во II*.

Два *demi-plié*, на $\frac{4}{4}$ – каждое; на $\frac{4}{4}$ – *grand plié*; три *relevé* на полупальцы, на $\frac{1}{4}$ – каждое; на $\frac{1}{4}$ – смена позиции ног. То же повторить II и V позициях. Два раза исполнить I *port de bras*, на $\frac{4}{4}$ – каждое; на 2 такта – III *port de bras*.

* В дальнейших примерах уроков этот *préparation* – описываться не будет.

Рекомендации. При опускании правой руки в подготовительное положение голова слегка наклоняется вниз. При возвращении руки во II позицию, голова снова в исходном положении. Движения руки плавные, они движутся самостоятельно, отдельно от спины, локоть закруглен. (Среди профессионалов есть такое выражение: «Петь руками музыку»).

Упражнение 2. *Battements tendus* из V позиции. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Исходное положение – V позиция. Два *battements tendus* вперёд, на $\frac{2}{4}$ – каждое. (На первую четверть («раз»)) – правая нога вытягивается вперёд; на вторую четверть («два»)) – заканчивает в V позицию). Два *battements tendus* вперёд, на $\frac{1}{4}$ – каждое. (Затактом – правая нога вытягивается вперёд; на первую четверть («раз»)) – заканчивает в V позицию и т.д.), $\frac{2}{4}$ – остановка. Упражнение повторить во всех направлениях с движением руки во II позицию. Во время остановки – рука опускается в подготовительное положение.

Упражнение 3. *Battements tendus jetés*. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Два *battements tendus jetés* вперёд, на $\frac{1}{4}$ – каждое; на $\frac{2}{4}$ – *jeté piqué* (на $\frac{1}{4}$ – *jeté piqué*, $\frac{1}{4}$ – закончить в V позицию). То же исполнить во всех направлениях и повторить ещё раз.

Рекомендации. Упражнение исполнить на минимальной высоте – 25° . Бёдра и спина сильно подтянуты.

Упражнение 4. *Rond de jambe par terre*. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Исходное положение – I позиция ног. С начала музыкальной фразы исполнить два *préparation en dehors*, на $\frac{2}{4}$ – каждый. (На первую четверть («раз») – *demi-plié* в I позиции, на $\frac{1}{8}$ («и») – работающая нога вытягивается вперёд на *demi-plié*, на вторую четверть («два») – по дуге проводится в сторону, колено опорной ноги вытягивается. Одновременно правая рука исполняет *préparation* на II позицию. Первый раз *préparation* заканчивается в I позицию, правая рука опускается в подготовительное положение. Во второй раз *préparation en dehors* заканчивается на II позицию, затем на $\frac{1}{8}$ – носок правой работающей ноги чертит дугу назад. Далее следует исполнить 8 *rond de jambe par terre en dehors*, на $\frac{1}{4}$ – каждый, закончить в I позицию на *demi-plié* и на $\frac{4}{4}$ – *rond de jambe par terre en dehors* на *demi-plié* – обвод. То же повторить *en dedans*.

Рекомендации. На *rond de jambe par terre* – предельно дотягивать колени.

Упражнение 5. *Battements soutenus u battements frappés*. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

На вступительные аккорды – *préparation* – работающая нога вытягивается на II позицию. Три *battements frappés* на 25° вперёд, на $\frac{1}{4}$ – каждое; на $\frac{1}{4}$ – остановка; на 2 такта – *rond de jambe* на 45° *en dehors*. Два *battements frappés* на 25° в сторону, на $\frac{1}{4}$ – каждое. На $\frac{2}{4}$ – закончить в V позицию, правая нога впереди. Затактом – *relevé* на полупальцы и *battement soutenus* носком на пол по одному вперёд и в сторону, на $\frac{2}{4}$ – каждое. То же повторить в обратном направлении.

Упражнение 6. *Battement relevé lent* на 90° . Музыкальный размер – $\frac{4}{4}$.

Исходное положение – V позиция. На 2 такта, вместе с движением руки из подготовительного положения через I на II позицию *battements relevé lent* на 90° вперёд и *passé par terre* назад. На $\frac{4}{4}$ – растяжка вниз, закончить в V позицию и *relevé* на полупальцы. На $\frac{4}{4}$ – III *port de bras*. На 2 такта – *battement relevé lent* на 90° в сторону; на $\frac{4}{4}$ – начиная с полупальцев в V позиции, полуповорот к палке с переменной ног; на $\frac{4}{4}$ – полуповорот от палки без перемены ног. То же повторить в обратном направлении.

Рекомендации. При исполнении – III *port de bras* на полупальцах в V позиции пятки направить вперед. Во время перегиба корпуса назад центр тяжести корпуса находится на ноге, стоящей в V позиции впереди. При исполнении *battement relevé lent* на 90° – вначале приоткрыть кисть руки, затем работающая нога вытягивается вперед, кисть рук возвращается в подготовительное положение и далее они действуют одновременно. При этом голова слегка (на миг) опускается вниз; глаза должны увидеть руку внизу. На полуповороте от палки правая рука снимается с палки и сразу подбирается локоть, кисть открыта вниз. После полуповорота голову слегка опустить (на миг) и вновь посмотреть на кисть руки.

Упражнение 7. *Grands battements jetés.* Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Два *battements tendus* вперед, на $\frac{1}{4}$ – каждое; на $\frac{1}{4}$ – *grand battement jeté* вперед; на $\frac{1}{4}$ – остановка. То же исполнить в обратном направлении.

Рекомендации. Сильно натянуть колено работающей ноги и крепкая спина.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнение 1. *Battements tendus* из I позиции. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Исходное положение – I позиция. *Préparation* с правой ноги. Четыре *battements tendus* в сторону, на $\frac{2}{4}$ – каждое. То же повторить с левой ноги. По одному *battement tendu* с правой ноги во все направления, на $\frac{1}{4}$ – каждое, закончить в V позицию (правая нога сзади); на 2 такта I *port de bras*. То же самое повторить с левой ноги.

Рекомендации. Перед I *port de bras* руки не опаздывают опуститься в подготовительное положение.

Упражнение 2. *Temps lié* с перегибом корпуса. Музыкальный размер – $\frac{6}{8}$.

Исходное положение – V позиция, правая нога впереди, *épaulement croisée*. *Temps lié* с перегибом корпуса четыре раза вперед и четыре раза назад, на 2 такта каждое. Упражнение начинается затактом. (*Demi-plié* и открывание работающей ноги вперед).

Рекомендации. Движения рук не опаздывают, а слегка опережают движения ног.

ALLEGRO

Упражнение 1. *Temps sauté* в I позиции. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Исходное положение – I позиция ног. Восемь *temps sauté* в I позиции, на 2 такта каждое. В заключении каждого урока исполняется *révérence**.

* В дальнейших примерах уроков о *révérence* в начале и конце урока упоминаться не будет.

УРОК 2

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Упражнение 1. *Demi-pliés, grands pliés* на полупальцы и *port de bras* (I и III). Музыкальный размер – $\frac{4}{4}$.

Исполнить так же, как в уроке 1, упражнение 1, в I, II и V позициях.

Рекомендации. Вначале упражнения в I позиции направить икроножные мышцы и ягодицы вперед. Ноги бодрые, мышцы подтянуты. В спине держать подлопаточные мышцы.

Упражнение 2. *Battements tendus* и *battements tendus jetés*. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Исходное положение – V позиция ног. *Préparation*. По четыре *battements tendus*, во всех направлениях, по $\frac{1}{4}$ – каждое. Так же исполнить *battements tendus jetés*.

Рекомендации. Спина прямая и подтянутая, как будто «одета на гвоздик».

Упражнение 3. *Ronds de jambe par terre*. Музыкальный размер – $\frac{4}{4}$.

Исходное положение – I позиция ног. На вступительные аккорды (1 такт – $\frac{2}{4}$) – *préparation en dedans*. Два *ronds de jambe par terre en dedans*, на $\frac{1}{4}$ – каждый; на $\frac{2}{4}$ – *préparation en dehors*; четыре *ronds de jambe par terre en dehors*, на $\frac{1}{4}$ – каждый (четвёртый закончить в I позицию на *demi-plié*). *Ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié* – на $\frac{4}{4}$. На $\frac{4}{4}$ – *ronds de jambe par terre* на 45° . То же исполнить *en dedans*.

Упражнение 4. *Battements fondus* на 45° и *battements frappés* на 25° . Музыкальный размер – $\frac{4}{4}$.

Исходное положение – V позиция. Вместе с движением руки (первое *fondu*) – по одному во всех направлениях, на $\frac{4}{4}$ – каждое. На $\frac{4}{4}$ – *tombé* (к V позиции) на месте с полуповоротом к палке. Левую ногу вытянуть в сторону и закончить в V позиции назад. На $\frac{4}{4}$ – полуповорот в V позиции на двух ногах на полупальцах от палки. То же повторить в обратном направлении.

Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. С началом музыкальной фразы – на $\frac{2}{4}$ – *préparation* к *battements frappés**. По два *battements frappés* вперёд, в сторону и назад, на $\frac{2}{4}$ – каждое, закончить в V позицию, правая нога сзади. На 4 такта – *relevé lent* на 90° назад.

* *Préparation* к *battements frappés*. На первый аккорд – правая рука из подготовительного положения поднимается в I позицию. На второй аккорд – правая рука и нога одновременно раскрываются на II позицию.

Упражнение 5. *Ronds de jambe en l'air*. Музыкальный размер – $2/4$.

Исходное положение – V позиция ног. С началом музыкальной фразы – на $2/4$ – *préparation* – правая нога раскрывается на II позицию и поднимается на 45° (на целой ноге). Три *ronds de jambe en l'air en dehors*, на $2/4$ – каждый. Повторить два раза по три *ronds*, на $1/4$ – каждый, с остановкой на $1/4$. Закончить в V позицию, правая нога сзади. Так же исполнить *en dedans*.

Рекомендации. Во время остановки максимально дотягивать колена работающей ноги

Упражнение 6. *Petits battements c sur le cou-de-pied*. Музыкальный размер – $2/4$.

Исходное положение – V позиция ног. С началом музыкальной фразы – на $2/4$ – *petits temps relevé en dehors* (на целой стопе); на $2/4$ – *tombé* на месте (к V позиции сзади) и *coupé* на опорную ногу на полупальцы. Повторить ещё раз сначала. Закончить *sur le cou-de-pied*. Шесть *petits battements*, на $1/4$ – каждый; $2/4$ – остановка. То же исполнить в обратном направлении.

Рекомендации. *Temps relevé* исполняется с поворотом головы в сторону. Голова и рука действует самостоятельно, спина сильно подтянута это облегчит работу ног. На *temps relevé* – бедро работающей ноги не замахивается, а остается на месте. *Coupé* – исполняется на вторую четверть.

Упражнение 7. *Battements relevé lent* на 90° и *battements développé* на 90° . Музыкальный размер – $4/4$.

Исходное положение – V позиция. На $4/4$ – *relevé lent* на 90° в сторону; на $4/4$ – *passé* и *développé* на 90° вперед, на $4/4$ – *demi-plié* и полный поворот в V позиции на полупальцах к палке; на $4/4$ – *demi-plié* и полный поворот в V позиции на полупальцах от палки. То же повторить в обратном порядке.

Упражнение 8. *Grands battements jetés*. Музыкальный размер – $2/4$.

Исходное положение – V позиция. На 2 такта – *relevé lent* на 90° в позе *effacé* вперед, два *grands battements jetés* в той же позе на $1/4$ – каждое; $2/4$ – остановка, поворот головы на лево. То же повторить в позе *écarté* назад. (Правая рука всё время в III позиции). На $2/4$ – (вместо остановки) поворот корпуса в позу *effacé* назад. Упражнение повторить в обратном направлении.

Рекомендации. Наверху, на 90° , стопа должна быть очень сильной.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнение 1. *Demi-plié, grand plié* и *relevé* на полупальцы. Музыкальный размер – $4/4$.

Исходное положение – I позиция. На $\frac{4}{4}$ – *demi-plié*, два *grands pliés*, на $\frac{4}{4}$ – каждое. На $\frac{4}{4}$ – *relevé* на полупальцы. То же исполнить во II позиции. Закончить в V позицию назад левой ногой. На $\frac{4}{4}$ – начиная с *demi-plié*, полный поворот на полупальцах. С левой ноги: *demi-plié*, на $\frac{4}{4}$; два *grands pliés*, на $\frac{4}{4}$ – каждое.

Рекомендации. *Grand plié* ноги действуют более активно.

Упражнение 2. *Battements tendus*. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Исходное положение – V позиция, *épaulement croisée*. Затактом – поворот корпуса *en face*, руки раскрываются во II позицию. Три *doubles battements tendus* в сторону, на $\frac{2}{4}$ – каждое; два *battements tendus simple*, на $\frac{1}{4}$ – каждое. Ещё два *doubles battements tendus*, на $\frac{2}{4}$ – каждое. На два такта – опустить руки в подготовительное положение, корпус повернуть *épaulement croisée*; руки раскрыть: правую в III позицию, левую во II. Два раза исполнить II *port de bras*, на 2 такта каждое; на 4 такта – V *port de bras*.

Рекомендации. В V *port de bras* корпус наклоняется вниз, затем поднимаясь, плечи, (но не бёдра) и голова поворачиваются направо или налево (в зависимости от того, с какой ноги исполняется *port de bras*). Затем следует перегиб корпуса и перемена позиции рук.

ALLEGRO

Упражнение 1. *Temps levé sauté* в I позиции. Музыкальный размер – $\frac{2}{4}$.

Исходное положение – I позиция. На первую четверть («раз») – *demi-plié*, два *sautés*, с продвижением вперёд, на $\frac{1}{4}$ – каждое. На $\frac{1}{4}$ – вытянуть колени. Четыре раза исполнить с продвижением вперёд; четыре раза с продвижением назад.

Рекомендации. Когда *sauté* исполняется с продвижением вперёд, скорее вперёд продвигаются ноги, а когда исполняется с продвижением назад, первым продвигается корпус.