

Практическое руководство

# КАК ПОСТУПИТЬ В БАЛЕТНОЕ УЧИЛИЩЕ

Анастасия Ян



# **Анастасия Викторовна Ян**

## **Как поступить в балетное училище**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57488909](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57488909)*

*ISBN 9785005141835*

### **Аннотация**

Эта книга – помощь для родителей, у которых растёт одарённый в танцевальном искусстве ребёнок. Для тех, кто видит в своих детях будущих балетных артистов и решил воплотить в жизнь их прекрасную мечту. Перед вами руководство, которое откроет двери в балетное училище. Отважные, смелые, терпеливые, музыкальные девочки и мальчики смогут, как по ступенькам лестницы, уверенно подняться на сцену. Это методическое пособие – первая часть задуманного мною цикла книг об этапах становления балетного артиста.

# Содержание

От автора	5
О книге	8
Глава 1. Как проходит отбор на курс	10
1.1. Первый тур. Физические данные ребёнка	13
1.2. Второй тур. Медицинский осмотр и обследование	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Как поступить в балетное училище**

**Анастасия Викторовна Ян**

© Анастасия Викторовна Ян, 2020

ISBN 978-5-0051-4183-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Давайте знакомиться! Меня зовут Ян Анастасия Викторовна, я балерина и педагог-балетмейстер. Вот несколько фактов обо мне.

– 1998—2006 гг. – училась в Московской государственной академии хореографии (квалификация «Артист балета») и параллельно участвовала в международных балетных конкурсах, танцевала в Большом театре;

– в 14 лет, являясь ученицей МГАХ, исполнила партию Амура в балете «Дон Кихот» в Московском академическом Музыкальном театре имени К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко (до этого партию исполняли только взрослые балерины из театра);

– с 2006 г. – артистка балета Московского государственного академического детского музыкального театра им. Н. И. Сац;

– с 2007 г. – ведущий мастер сцены МГАДМТ им. Н. И. Сац;

– 2007—2012 гг. – училась по специальности «Педагогика балета» в Московской государственной академии хореографии; закончила обучение с красным дипломом;

– 2012—2014 гг. – училась в магистратуре Московской государственной академии хореографии, по окончании ко-

торой защитила магистерскую диссертацию по теме «Адаптация методов преподавания allegro в младших классах с учётом физиолого-анатомических особенностей учащихся младших классов по программе СПО „Искусство балета“»;

– 2014 г. – выступала на V Межвузовской научно-практической конференции и была награждена дипломом за победу в номинации «Актуальные вопросы методики преподавания хореографических дисциплин»;

– 2014—2017 гг. – аспирантка Московской государственной академии хореографии по специальности «Образование и педагогические науки»;

– работая в театре, станцевала главные и сольные партии в балетах: «Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Золушка», «Снегурочка», «Дон Кихот», «Шопениана», «Золотой петушок», «Баядерка», «Чиполлино», «Спящая красавица» и др.;

– выступала с гастролями в следующих странах: Франция, Англия, Ливан, Италия, Китай, Япония, Греция, Кипр;

– 2015 г. – участвовала в проекте «Танцуй» и вошла в Топ-100 лучших танцоров страны.

Опыт, который я получила за весь свой балетный путь, сейчас я с удовольствием передаю ученикам. На онлайн-уроки ко мне записываются дети со всего мира: Америка, Германия, Прага, Кипр, Россия, Белоруссия, Испания и т. д.

Мои ученики побеждают на балетных конкурсах в Нью-

Йорке, в Берлине, Праге, Москве, а также поступают в балетные академии по всему земному шару, что, безусловно, меня очень радует и вдохновляет работать дальше.

*Благодарю за предоставленные фотографии моих учениц: Катрину Зайцеву (Прага, Чехия) и Leah Carter (Техас, США).*

## О книге

Меня часто спрашивают – как поступить в балетное училище? Как проходит отбор на курс? Какие данные нужно развивать, чтобы стать балетным артистом?

В этой мини-книге я дам ответы на вопросы, которые обычно волнуют родителей, если их ребёнок мечтает поступить в балетное училище. Вы узнаете, как проходит сам процесс отбора, каким должен быть внешний вид абитуриента, какими умениями нужно обладать. Кроме того, здесь есть полный комплекс упражнений для развития физических данных, а также рекомендации диетолога: как должен питаться «балетный» ребёнок, как эффективно выстроить режим дня. Безусловно, в этом пособии уделяется большое внимание и тому, как мотивировать и поддерживать детей в непростой для них период и т. д.

Я прошла этот путь сама – в 10 лет впервые зашла в балетный зал и показала свои данные перед приёмной комиссией. Помню свои переживания и сомнения, когда ждала результатов после каждого вступительного тура. Я, конечно, очень боялась и волновалась, поэтому крайне важно в такой момент уметь собраться и хорошо себя показать.

Когда я поступала в балетное училище, 20 лет назад, было практически невозможно найти информацию о том, как правильно это сделать. Моя мама с огромным трудом подби-

рала педагогов по балетному мастерству и радовалась, если узнавала хоть чуть-чуть больше о предстоящем испытании. В результате целый год у меня был расписан, каждый день посвящался подготовке – и всё прошло успешно.

Сегодня я написала эту книгу для таких же мам, как моя, которые пытаются осуществить мечту своего ребёнка – стать профессиональным балетным артистом. Надеюсь, мои рекомендации обязательно помогут детям стать частью удивительного мира балета.

# Глава 1. Как проходит отбор на курс

Итак, прежде всего расскажу об особенностях отбора в профессиональное балетное училище на примере Московской государственной академии хореографии при Большом театре.

В первый балетный класс набирают детей в возрасте 10—11 лет. Но, чтобы погрузиться в профессию, в училище есть подготовительное отделение, где ребёнок может посещать групповые занятия. На этих занятиях даётся комплекс упражнений для развития физических данных, а также ставятся танцы, которые комиссия смотрит при поступлении в первый класс на третьем туре. Ребёнок может подготовить польку, тарантеллу, русский танец или другую танцевальную зарисовку, которую вы разучите самостоятельно или со своим педагогом индивидуально.

Поступление включает в себя три тура.

**Первый тур** – это оценка физических данных ребёнка. Отбор проходит в балетном зале, где заседает комиссия. Ученики заходят по одному. Проверяют стопу (подъём); шаг, то есть насколько высоко нога поднимается в сторону, назад и вперёд; «складку» – наклон вперёд; гибкость – на-

клон назад; трамплинный прыжок – прыжок в высоту. После просмотра комиссия выставляет какое-то количество баллов и сообщает – проходит ребёнок в следующий тур или нет.

**Второй тур** – это медицинский осмотр. Проверяется здоровье, соотношение роста и веса, зрение, слух; соответствие икроножной мышцы голени, бедру; пропорционально ли тело; соответствует ли ребёнок параметрам, которые должны быть у балетного артиста. Проверяют размер головы, длину конечностей, а также то, насколько вытянута голень, насколько крупны бёдра, кисти, руки, талия. Все параметры заносятся в специальную анкету по каждому поступающему – и оглашается решение о том, проходит ли ребёнок дальше или нет.

**Третий тур** – определение физических, художественных и музыкальных способностей поступающих. Ребёнка проверяют на сценичность – не боится ли он раскрываться перед публикой, чувствует ли музыку; красиво ли, пластично всё это передаёт своим танцем. Танец длится всего минуту. За это время комиссия должна увидеть в человеке потенциального артиста.

Если вашего ребёнка допустили к третьему туру, то танцу нужно уделить большое внимание. Решение о допуске обуславливается набранными баллами. Танец как раз может дать их большое количество при поступлении. Соответственно, его нужно подбирать индивидуально.

После трёх основных этапов поступления в балетное училище подсчитывается количество набранных баллов. Комиссия принимает решение о том, кто будет зачислен в академию в первый класс.

Чтобы пройти три этапа успешно, ребёнок должен быть к ним очень хорошо подготовлен. Огромное количество детей хотят учиться в профессиональном балетном заведении, поэтому оказаться там непросто. В 1998 году, когда поступала я, было тридцать человек на место. Каждый год цифра разная, это, безусловно, зависит от количества поступающих. Но в любом случае ежегодно очень большой конкурс из одарённых детей по всей России и других стран. В итоге отбираются лучшие из лучших. Те, кто показал себя максимально эффектно, максимально грамотно. То есть дети, продемонстрировавшие возможности, которые можно совершенствовать в будущем. Понятно, что в 10—11 лет невозможно определить судьбу человека в балете до самого конца. Но есть задатки, которые настоящие профессионалы из академии видят сразу.

# 1.1. Первый тур.

## Физические данные ребёнка

Так как же заполучить максимальное количество баллов и пройти жесточайший отбор?

Я хочу обратить особое внимание на частый вопрос: «Как в 10 лет иметь подходящие способности и абсолютно развитые физические данные для балета?» Конечно, прежде всего нужно понимать, что же требуется, на что обращают внимание педагоги.

В первом туре ребёнок показывает *stony* (подъём). Ученик отводит вытянутую ногу в сторону в *battement tendu*; должны быть максимально дотянуты пальцы, абсолютное натяжение в колене, высокий подъём. Кроме того, комиссия смотрит на форму ноги. Оцениваются возможности натяжения, работа мышц, а также то, насколько ребёнок владеет основным инструментом – ощущением вытянутой ноги. Для балерины очень важно чувствовать свои дотянутые линии. Поэтому, когда вы открываете в сторону ногу, колено должно быть максимально вдавлено внутрь, то есть не просто дотянуто, а сильно вдавлено. Возможно, даже возникнет неприятное ощущение под коленом. Ребёнку необходимо показать, что он умеет это делать. Затем он должен «вытолкнуть» подъём наверх и сильно-сильно потянуться пальцами ног вниз. Комиссия видит возможности стопы ребёнка

и ставит оценку.

Повторюсь, что важна не только стопа, а вся линия ноги, натяжение в колене, подъём, выталкивающийся наверх, и дотянутые пальцы. При этом, когда ребёнок отводит ногу в сторону, его корпус должен быть прямым, плечи опущены. Нельзя показывать, что всё даётся через какие-то невероятные усилия. Даже если трудно, абсолютно необходимо продемонстрировать комиссии, что для ребёнка это достаточно привычный и лёгкий способ натяжения ноги. Как зрительно облегчить визуальную картинку? Прямая спина, высокий подбородок, открытый взгляд; губы не кусать, глаза не закрывать и не закатывать; лицо спокойное, лёгкая улыбка; обязательно всем телом тянуться наверх.

Затем ребёнок показывает *шаг*, который создаёт в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Он выявляет степень подвижности в обоих тазобедренных суставах. Величина шага, кроме того, зависит от степени подвижности позвоночного столба, эластичности задней группы мышц бедра (шаг вперёд), эластичности подвздошно-бедренной мышцы (шаг назад), величины выворотности бедра в суставе и сопротивления приводящих мышц бедра (шаг в сторону).

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Педагог, который определяет возможности каждого поступающего, берёт ребёнка за ногу и поднимает её в сторону. Конечно, никто

специально не будет тянуть ногу ребёнка к уху, чтобы показать его в максимально выгодном положении. Поэтому перед тем, как заходить в зал, важно разогреть все свои мышцы. И в момент, когда педагог показывает комиссии возможности растяжки, нужно выдохнуть, расслабиться и дать свободно, как можно дальше и выше, поднять ногу. Нельзя изображать страдания на лице. Вы должны продемонстрировать, что вам это тоже легко! Даже если трудно. Держите осанку и лицо. Зрительно можно выиграть намного больше, даже если у кого-то из поступающих окажется лучше и выше шаг, но тело будет зажато, сутулая спина, искусанные от напряжения губы. Вы будете смотреться выгоднее и, вероятнее всего, получите большее количество баллов за это движение. Дальше нога поднимается назад и вперёд. В этот момент тоже максимально расслабляйте тело, пытайтесь показать красивую позу, дотянутые ноги в коленях и стопах.

*Выворотность* – обязательное условие при поступлении, одно из важнейших физических данных, которые должны быть у будущего артиста балета. Верхняя выворотность – насколько бёдра и пах раскрываются в сторону (см. упражнение «Лягушка» рис. 1—3), можете ли вы хорошо работать с выворотными ногами. Нижняя выворотность зависит от того, насколько вы умеете выворачивать бёдра, то есть включать в работу внутреннюю мышцу, чувствовать выворотную пятку и за счёт бедра выворачивать всю линию ноги.



*Рис. 1*



*Рис. 2*



*Рис. 3*

Верхняя выворотность определяется в положении «лягушки»: легко ли кладутся колени. Опять же, когда требуется показать элементы, за которые должны начисляться баллы, нужно сохранять внутреннее спокойствие. От напряжения и волнения ребёнок может зажать свои мышцы, перестать дышать полной грудью – в этот момент теряется рас-

тяжка и мышечная эластичность. Это всё пагубно скажется на выворотности. Соответственно, перед тем как сесть в «лягушку» – нужно выдохнуть, почувствовать пах, верхнюю его часть, а потом опустить колени вниз. Не пытайтесь сделать это через силу, наоборот, опускайтесь на выдохе, на ощущении расслабленного паха. Таким способом будет очень легко исполнить «лягушку». Обязательно потренируйте это дома. Важный момент: толкайте слегка поясницу вперёд и наверх. Когда поднимаете поясницу и толкаете её вперёд – вы даёте бедру возможность легче опуститься в сторону; если же вы выводите поясницу назад – колени непроизвольно поднимаются наверх, их тяжелее опустить.

*Гибкость* – одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься классическим танцем. Это показатель пластичности тела артиста. Гибкость придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперёд. Ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем нужно перегибаться назад до возможного предела, смотрят подвижность суставов; при этом детей обязательно страхуют, придерживая за руки. Следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Проверка гибкости вперёд, то есть возможностей позвоночного столба и эластичности подколенных связок, производится тоже наклоном кор-

пуса, вниз при вытянутых ногах – как из положения стоя, так и сидя на полу. Наклоны корпуса вперёд и вниз совершаются благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Не обходится испытание и без оценки *прыжка*. Для него важно качество, обозначаемое в хореографии термином *ballon* (баллон, то есть умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы). Все мои ученики отрабатывают этот элемент как отдельный, очень важный для показа перед комиссией. Когда вы прыгаете, необходимо продемонстрировать не только высоту своего прыжка, но и форму. Профессионалы будут оценивать возможности для дальнейшего высокого трамплинного прыжка, который очень ценится в балете. Прыжок придаёт танцу необходимые для него свойства – лёгкость, воздушность, полётность, поэтому он является его важной составной частью (*Рис. 4*).



*Рис. 4. Трамплинный прыжок*

Задача ребёнка – встать в первую позицию, пятки вместе, подтянуть тело наверх, поставить руки на талию, «собрать» в пальчики. Когда прыгаете – постарайтесь зафиксировать взгляд в одной точке на уровне глаз. Обычно необходимо показать десять «трамплинов». Держите прямую спину в прыжке, плечи опустите вниз и толкайтесь наверх. Когда выпрыгиваете наверх, следите за тем, чтобы колени и бёдра были вместе, а пальцы стоп тянулись вниз в пол. Прыжок строго вертикально вверх, не разбрасывайте во время «трамплина» ноги в стороны, максимально удерживайте натянутое положение всего тела – от кончиков пальцев до макушки. Нужно ощущение вертикальной прямой оси тела: сесть – выпрыгнуть, сесть – выпрыгнуть. Даже если в возрасте 10—11 лет прыжка по высоте недостаточно, ребёнок должен показать ощущение тела в прыжке. Если будет красивая визуальная картинка, которую вы будете показывать, то скорее всего – произведёте хорошее впечатление на комиссию, что и повысит балл.

## 1.2. Второй тур. Медицинский осмотр и обследование

В этом туре врачи помогают педагогам в отборе физически здоровых детей с хорошими функциональными возможностями. Прежде всего изучаются физические параметры абитуриентов.

*Осанка.* Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие корпуса. У детей бывают заметны различные отклонения. Асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лордоз), сутулость (кифоз) могут быть исправлены.

*Голова.* Должна иметь правильную форму с симметричными чертами лица.

*Шея.* Удлиненной формы, с хорошей подвижностью. Противопоказан приём детей с короткой и широкой шеей. Чрезмерно удлиненная шея тоже является недостатком.

*Плечевой пояс.* Плечи должны быть на одном уровне, их красивая линия подчёркивает форму туловища.

*Руки.* Изящная линия плеч и предплечий, удлиненные тонкие кисти и пальцы. Пальцы ровные, при опущенных руках кончик среднего пальца находится на середине бедра или

чуть ниже.

*Позвоночный столб.* Должен иметь нормальные физиологические изгибы – грудной и поясничный, а при осмотре сзади – прямую линию остистых отростков.

*Грудная клетка.* Обязательно симметричная. Противопоказан приём детей с врождёнными дефектами развития – узкая форма с деформацией рёбер (может быть и рахитического происхождения), выступающая грудина (килевидная, или «куриная грудь»), воронкообразная деформация (западание). Эти деформации ограничивают подвижность рёбер и могут привести к дыхательной недостаточности.

*Таз.* Красивой формы, не очень широкий, с подчёркнутыми и симметричными треугольниками талии.

*Нижние конечности.* Прямая красивая линия нижних конечностей: мышцы продолговатые, плоские; умеренная рекурвация коленных суставов (в первой позиции – балетная х-образная форма ног), стопы развёрнуты наружу.

Для артистов балета большое значение имеет *масса тела*. Наибольшие колебания массы тела связаны с развитием подкожной жировой клетчатки и изменением массы мышц. Отложения жира легко корректируются физическими упражнениями, отслеживанием и регуляцией режима питания. Абсолютным противопоказанием к приёму в училище является отложение жира гормонального характера. Для девочек 10 лет масса тела примерно должна быть равна 19—24 кг, при его длине 114—132 см, а для мальчиков – 20—26 кг при

118—136 см.

Кроме того, важное значение имеет определение *росто-весового индекса*, который высчитывается по формуле:  $I = P - (L - 100)$ , где  $P$  – масса тела,  $L$  – длина тела. Для абитуриентов и артистов балета этот показатель всегда отрицательный; для девочек 10 лет он равен 15—19, а для мальчиков – 10—15.

Для более точной оценки телосложения определяется *индекс «длинноногости»* – соотношение длины ног и туловища. Измеряется рост в положениях сидя и стоя, который рассчитывается по формуле:  $(\text{Рост стоя} / \text{Рост сидя}) \times 100\%$ . Он должен быть в пределах 49—53%.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.