

## Техника тренировки глаз для сценического присутствия артистов балета

Научный руководитель – Куриленко Елена Николаевна

*Цзян Бэй*

*Студент (магистр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет искусств,  
Кафедра театрального искусства, Москва, Россия

*E-mail: jiangbei@mail.ru*

Сценическое присутствие, которое зависит от профессионального владения техникой тела и способности выразительно использовать глаза, является важной частью успешного выступления артистов балета. Часто взгляд артиста играет важную роль в создании эмоциональной связи со зрителями. Этот взгляд подчеркивает художественную выразительность и целостность образа, который танцовщик воплощает на сцене [1].

Глазная техника — это управление взглядом в пространстве сцены, как отмечают специалисты по балетному искусству. Артист может использовать глаза, чтобы зафиксировать определенные ориентиры, определить траекторию движений, подчеркнуть хореографические действия и продемонстрировать внутреннее психологическое состояние героя [2]. Артисты балета должны систематически тренировать мышцы глаз и совершенствовать навыки точного направления взгляда, если они хотят овладеть высококачественной глазной техникой.

Рудольф Нуреев, педагог и хореограф, предложил эффективный метод тренировки глаз. Он посоветовал артистам использовать упражнения на фиксацию взгляда в разных точках сценического пространства [3]. Это постепенно усложняет задачу и сокращает время, необходимое для перемещения взгляда от одной точки к другой. Благодаря подобной тренировке артисты могут улучшить свои способности быстро и точно ориентироваться на сцене, сохраняя выразительность и естественность взгляда даже в сложных хореографических комбинациях.

Метод А.Я. Вагановой предлагает дополнительный метод, в котором особое внимание уделяется координации движений головы и глаз. Ваганова советовала балетным артистам при тренировке глаз одновременно отрабатывать плавность движений головы, избегая неестественных переходов. Таким образом, взгляд артиста становится продолжением тела, а гармоничное исполнение хореографических элементов подчеркивается [1].

При исполнении актёрских ролей особое внимание уделяется глазной технике, где взгляд служит средством передачи сложных психологических состояний и эмоций персонажа. В книге известного хореографа и педагога Мориса Бежара говорится, что глаза танцовщика всегда должны отражать внутреннюю драматургию спектакля, а для этого необходимо развивать эмоциональную выразительность, а также силу и точность взгляда [4].

Артисты балета также используют специальные офтальмологические упражнения, такие как динамическое слежение за объектами, движущимися в различных направлениях и тренировку периферийного зрения. Например, американский врач и исследователь Дэвид Кук предложил движение глаз по круговым траекториям с резкими перемещениями взгляда на различные расстояния и углы обзора [5]. Подобные упражнения помогают артистам улучшить концентрацию внимания. Они также помогают зрительной системе быть более гибкой и устойчивой, что очень важно для поддержания высокого уровня сценического мастерства.

Таким образом, систематическое выполнение упражнений по тренировке глаз значительно улучшает сценическое присутствие артистов балета. Взгляд, важный инструмент художественной выразительности, позволяет танцовщику сохранять внимание зрителя и успешно реализовывать творческий замысел спектакля. Исследования в данной области могут быть направлены на создание и внедрение специализированных методов тренировки глаз, которые учитывают особенности каждого артиста и специфику постановок. Это будет способствовать повышению общего уровня профессионализма в исполнении балета.

### Источники и литература

- 1) Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб.: Искусство, 2000. – 192 с.
- 2) Балетный театр: энциклопедия / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – 624 с.
- 3) Solway, D. Nureyev: His Life / Diane Solway. – New York: William Morrow, 1998. – 640 p.
- 4) Béjart, M. Un instant dans la vie d'autrui: Mémoires / Maurice Béjart. – Paris: Flammarion, 1979. – 360 p.
- 5) Cook, D. Athletic Eye Training for Peak Performance / David Cook. – New York: Human Kinetics, 1991. – 186 p.