

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ г. БАЙКАЛЬСКА»
(МБУДО ДШИ г. Байкальска)

«Одобрено»:
Методическим советом МБУДО ДШИ
Протокол № 4 от «7» июня 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Приказ № 58-рд от 01.09.2023г.

Директор МБУДО «ДШИ г. Байкальска»
Т.В. Астахова



Методическая разработка

«Элементы партерной гимнастики на уроке классического танца»

Преподаватель хореографических дисциплин -
Рощупкина Ирина Геннадьевна

г. Байкальск
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Исправление недостатков в осанке

Упражнения при сутулости (кифозе)

Упражнения при седлообразной поясницы (лордозе)

Упражнения при асимметрии лопаток

Выработка выворотности ног

Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе

Сила стопы (подъем, пальцы)

Упражнения для стоп

Наработка «шага» (растяжка)

Упражнения для развития «шага»

Гибкость тела, мягкость рук

Упражнения для развития гибкости тела

Упражнения для развития мягкости и пластичности рук

Прыжок

Упражнения для развития прыжка

Устойчивость (апломб тела)

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

«... никакая, даже самая полезная, книга не может заменить собой практику. Книга способна теоретически уточнить, расширить и углубить знания хореографа. Мастерство же его куется на практике долго, упорно и напряженно. В то же время пренебрегать теорией, которая вносит в работу хореографа целенаправленность, принципиальность, творческое начало, дает возможность понять не только сущность самого предмета, но и перспективу ее развития в настоящем и будущем, нельзя».

Николай Тарасов

Целью своей работы определяю: показать и доказать, что приведенные ниже упражнения, помогают детям, которые от природы не имеют прекрасных физических, «профессиональных» данных улучшить возможность грамотно проучивать классический танец.

Классический танец очень сложен, так как все движения противоестественны природе человеческого тела. Поэтому очень многие педагоги-хореографы ищут приемы, облегчающие детям освоение его основ. Опыт показывает, что, применяя на занятиях упражнения по коррекции, можно добиться исправления дефектов, а также развить слабые данные учащихся.

Таким образом, первостепенной задачей преподавателя является развитие профессиональных физических данных ребенка. А также исправление тех недостатков, которые мешают достичь наилучших результатов.

Некоторые недостатки могут быть исправлены или даже ликвидированы при правильном использовании соответствующих методик в младших классах. Здоровье человека во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т.д. Вот почему необходимо с раннего дошкольного возраста сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

1. приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;

2. начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций: выработка выворотности ног; воспитание силы стопы (пальцы, подъем); подъема ног; развитие гибкости тела, мягкости рук; развитие шага; наработка прыжка; устойчивость. Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Одним из способов развития специальных данных для хореографии и улучшения подвижности суставов являются упражнения на растягивание (растяжки). Некоторые упражнения я тоже включены в занятия. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку. \

В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.

Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдох».

Исправление недостатков в осанке

Формирование осанки – это первоочередная задача, решение которой в комплексном подходе, который состоит в том, что основной метод классического танца сочетается, особенно на начальном этапе обучения, со

вспомогательными корригирующими упражнениями, взятыми из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного станка.

Это те упражнения, которые способствуют разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии. Основной осанки является позвоночник и его соединение с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад).

При нормальной осанке кривизна позвоночника выражена умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и одном расстоянии от позвоночника. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

Работа над осанкой на начальном этапе должна вестись в полувыворотном положении ног. Нужно сразу изучить индивидуальные физические данные каждого учащегося.

Особо часто встречающиеся недостатки: небольшая сутулость ребенка (кифоз); седлообразная поясница (увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника); асимметрия лопаток.

Для исправления этих недостатков необходимо применять ряд корригирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник, - сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях, позже стоя.

Упражнения при сутулости (кифозе)

Упражнение 1.

а) Исходное положение (далее – и.п.): лечь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз. Музыкальный размер (далее – м.р.) 3/4, 4/4. 1 такт – отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника. 1 такт – зафиксировать положение, голову отвести сильно назад. 2 такта – вернуться в и.п.



Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, также на 2-х ногах. б) И.п. то же, только руки лежат, вытянуты вперед. На каждую четверть на руках, как бы приподнимаясь, шагать к корпусу и также прогибаться в) И.п. то же (как предыдущее).

Теперь руки открыть наверх в III позицию классического танца (либо просто прямо).

Фиксировать как в варианте а). Повторить то же, по II позиции рук. Позднее можно усложнить и исполнять I и II port de bras включить и его исполнение.

Упражнение 2.

а) И.п. – лечь на живот, ноги в I позиции. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I позиции. М.р. 4/4, 3/4. На 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – поднять грудь, таз и живот на полу, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – вернуться в И.п. б) И.п. – тоже. Руки открыть на II позицию- (удержание) и на III позицию- (удержание). в) вариант упражнения с I port de bras.



Упражнение 3.

а) Исполняется как предыдущее, в паре. И.п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед, кисти вниз. Партнер берет исполнителя за кисти, или запястья (которые сильно вытянуты) и поднимает вверх. Прогнуться в поясничном отделе, лопатки тянуть к бедрам, плечи опускать.

Партнер должен увеличивать подъем, пружиня, под контролем педагога, т.к. нельзя делать резко. М.р. прежний. Исполняется также; подъем, удержание, медленно опускание, пауза. б) И.п. то же, в паре, только руки в стороны, кисти на полу. Исполняется как вариант а). Важно следить, чтобы лопатки тянулись к пояснице, т.к. может быть грубейшая ошибка: лопатки торчат – увеличивается кифоз.

Упражнение 4.

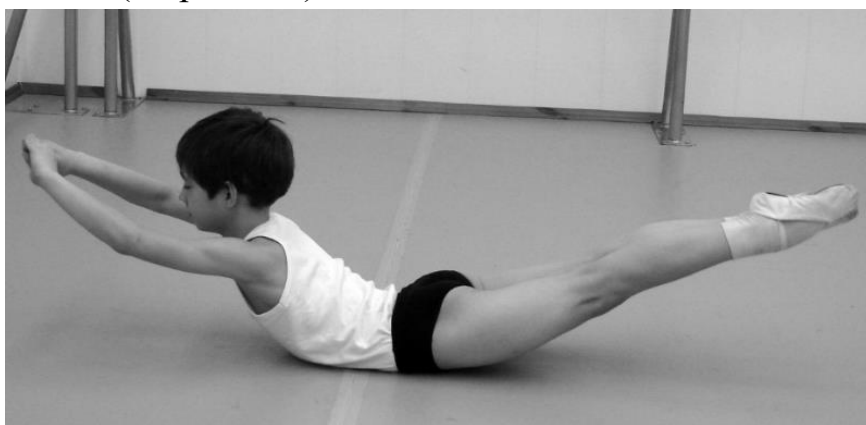
а) И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела. М.р. 4/4, 3/4, темп спокойный. На 1 т 4/4 (2 т 3/4) – согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в

стороны. Приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Образуется полукольцо, напрячь мышцы. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – вернуться в И.п. Следить, чтобы ноги не сильно сгибались, т.к. задача поставлена на укрепление мышц спины, а не соединение головы и ног. б) И.п. – то же. Принцип исполнения тот же. Только здесь необходимо взять руками щиколотки ног, а ноги активно оттянуть (как бы опуская на пол), подъем сокращен. Следить: лопатки вниз, плечи раскрыть. (Упражнение иногда именуют «коробочка»).



Упражнение 5.

а) И.п. – лечь на живот, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки вперед. М.р. тот же. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – приподнять грудь, руки и ноги, голову подать активно назад. Как можно максимальнее прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – опуститься в И.п. может быть вариант с удержанием. Т.к. именно статическое положение воспитывает (закрепляет) память мышц.



Упражнение 6.

а) И.п. – в паре, сидеть спиной друг к другу, ноги вытянуть вперед. Исполнитель опускает руки вдоль тела, слегка согнутые в локтях. Партнер – помощник берет своими руками исполнителя сверху под локти и тянет на себя, стараясь активно прогнуть исполнителя в грудном отделе позвоночника. Резких

движений делать нельзя, без педагога делать не рекомендуется. Варьировать исполнение можно по желанию, пружиня или делая задержку (удержание). М.р. и характер исполнения тот же.

Упражнение 7.

а) И.п. - встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз. М.р. 4/4 (3/4). На 2/4 - (1 т 3/4) поднять руки вверх, прогнуться назад на 2/4 (1 т 3/4). 2-й т - 2/4 (1 т 3/4) сделать попытку достать соединенными руками ступни ног. 2/4 (1 т 3/4) поднять корпус, руки за спиной. На 2/4 (1 т 3/4) сесть на колени, наклониться к ногам, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно далее назад, голова удерживается над полом. 2/4 (1 т 3/4) зафиксировать положение. 1 т 4/4 (2 т 3/4) - расслабиться и вернуться в исходное положение. б) И.п. - тоже, но руки на талии за спиной, локти смотрят назад, руки могут держаться за стопы. Перегиб назад, удержание, возвращение в И.п.



Упражнение 8.

а) И.п. - стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. Колени рядом, стопы на ширине плеч. Сесть между ног, руками взяться за щиколотки, плечи и голову положить на пол, в поясничном отделе прогнуться. Зафиксировать это положение, затем вернуться в И.п. Следить за лопатками.

Другой вариант - руки за головой. Упражнение 9. а) И.п. - лицом стоя к станку, держась двумя руками, расстояние от станка такое, что при наклоне корпуса вперед образуется прямой угол (ноги параллельны стене, корпус параллелен полу). Исполняется в паре. Руки исполнителя вытянуты в локтях. Помощник двумя руками нажимает на спину в грудном отделе, пружиня и фиксируя положение в максимальной точке. б) И.п. - то же. Исполняется по одному. Отойти от станка как можно дальше и, не отпуская рук, сдержанно опуститься ногами и животом на пол. Активно прогибаясь в грудном и поясничном отделе позвоночника.

Вариантов упражнений очень много, но необходимо следить за тем, чтобы не было перегрузки. Преимущество отдается упражнениям на прогибы в грудном отделе.

Положение корпуса у станка на занятиях у детей с кифозом: плечи расправить и мышцы груди растянуть, стараясь лопатки оттянуть вниз к пояснице и втянув мышцы живота, вытянуть позвоночник, таз назад, корпус от талии чуть вперед.

Упражнения при седлообразной пояснице (лордозе)

Если имеет место седлообразная поясница - лордоз, то рекомендуются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц сгибателей и укрепление мышц - разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнее - грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

Упражнение 1.

а) И.п. - лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. 1 т 3/4 - корпус поднять и быстро наклонить вперед на ноги, взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямить позвоночник 1 т 3/4 - далее зафиксировать положение. 2 т 3/4 - медленно подняться и вернуться в И.П.



б) Можно исполнить то же из положения сидя. Если плохая гибкость корпуса вперед, то может быть вариант со скакалкой. Взять ее как можно ближе, зацепить стопы сокращенные в подъеме и, пружиня, опускать корпус на ноги грудью как можно ниже. в) Тот же предыдущий вариант в паре, без скакалки. Второй человек активно нажимает вперед, может быть, сам преподаватель (он чувствует предел у ребенка). Ни в коем случае не делать резких и быстрых движений.

Нельзя забывать, что именно статическое положение, стимулирует мышечную память.

Упражнение 2.

а) И.п. - лежа на полу, на спине, руки открыты в сторону. Поднять ноги на высоту 90, активно положить весь позвоночник на пол, прижать плечи и лопатки к полу. Зафиксировать это положение и следить за поясничным отделом, ягодичные мышцы сильно втянуты, копчик опущен («поджат») и подан вперед.



Упражнение 3.

а) И.п. - сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть как можно шире в стороны. Наклонить корпус вперед на пол, стараясь животом и грудью достать его, руки вытянуть вперед. Зафиксировать положение и вернуться в И.п. б) Можно использовать то же при помощи партнера, который должен активно помочь, если это необходимо. Важно, чтобы таз не торчал, Т.к. сразу образуется лордоз.



Упражнение 4.

а) И.п. – то же, ноги раскрыты, руки раскрыты в стороны. Развернуться вместе с наклоном рукой к противоположной ноге, лечь на ногу, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать положение. Затем спокойно вернуться в И.п. и повторить все другой рукой к противоположной ноге.

Упражнение 5.

а) И.п. - сесть на пол, вытянуть вперёд ноги, корпус прямой, руки опущены вниз. Согнуть колени, прижать к груди руками, активно расправив плечи, сдерживая ногами грудную клетку, выпрямив позвоночник. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п. Данное положение должен обязательно проверить педагог или, сев боком к зеркалу, контролировать самим.

Упражнение 6.

а) И.п. - лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, прижать их руками к груди, прижать голову к коленям («группировка» в гимнастике). Вернуться в И.п. и расслабиться, желательно не прогибая поясницы. б) И.п. – тоже. Предыдущее упражнение, раскачиваясь от первого позвонка до последнего, как «мячик». Упражнение так же полезно, как массаж для позвоночника.

Упражнение 7.

а) И.п. - лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела, ладонями вниз. На 1 такт $\frac{3}{4}$ поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На 1 такт $\frac{3}{4}$ - зафиксировать положение. 2 такта $\frac{3}{4}$ - прийти в И.п.



б) И.п. - тоже, только верх корпуса приподнят, Т.к. руки согнуты в локтях и придерживают его. Ноги на поднятой высоте исполняют «велосипед» или «ножницы». в) И.п. - тоже, что и а). Вариант «лодочки» наоборот, фиксировать положение.

Упражнение 8.

а) И.п. - Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях и раскрыть на ширину плеч. Кисти рук за головой. $\frac{2}{4}$ - поднять руками голову и грудной отдел позвоночника вперёд, как можно выше. $\frac{2}{4}$ - опустить корпус в И.п. Повторить несколько раз.



б) Упражнение то же, но с фиксацией на 2/4 и расслаблением на 2/4. в) И.п. – то же. 2/4 подъём корпуса также, 2/4 разворот к противоположному колену, 2/4 поворот в ровное положение, 2/4 вернуться в И.п., расслабиться.

Упражнение 9.

И.п. - сидя, колени на ширине плеч полусогнуты и закреплены, руки в стороны. 2/4- корпус повернуть к противоположному колену, плечи активно повернуть (до 90° по отношению к тазу), руками помочь.

Можно зацепиться локтем за колено и пружинить 2/4. 2/4 - поворот корпуса, 2/4 вернуться в И.п.

Упражнение 10.

а) И.п. - лёжа на полу, руки в стороны, подъём сокращён (внимание на растянутый позвоночник). 2/4 - поднять согнутую в колене ногу до груди, обхватить её двумя руками, прижать бедром к животу, голову и плечи поднять как можно больше вверх. 2/4 - фиксировать положение, можно дольше. 2/4 - вернуться в И.п. 2/4 - расслабиться. Всё повторить с другой ноги, а затем одновременно двумя. б) И.п. – то же. Поднять прямые ноги вверх, руками взяться за ноги, стараться найти равновесие и закрепить как можно дольше.

При седлообразной пояснице у учеников появляется тенденция «лежать» на станке. В данном варианте необходимо подать таз в области копчика вниз и вперёд, при сильно подтянутых ягодицах, грудной отдел позвоночника вперёд, а живот сильно втянут к позвоночнику (ощущение пустоты в желудке и животе, большого пространства).

Можно образно сравнивать это положение с «поджатым хвостом у кошки или собаки». При этом поясничные мышцы должны быть сильно растянуты. Грудная клетка в положении глубокого выдоха.

Упражнения при асимметрии лопаток

При небольшом сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника. Нормализуется положение головы и лопаток.

При выполнении упражнений следить за симметрией шейно – наплечных линий. При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

Упражнение 1.

а) И.п. - стоя у станка, взяться руками за палку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую опущенному плечу, положить на одну палку выше другой руки. Стараться выровнять линию плеч и лопаток. Сделать глубокое приседание и вернуться в И.п.

Упражнение 2.

а) И.п. - сесть, ноги вытянуты, руки раскрыты в стороны. На 2/4 и 2/4 - активно повернуть плечи в противоположную сторону и наклониться вперед, лечь на пол и потянуть мышцы спины. На 2/4 и 2/4 - повернуть, поднять корпус в И.п. Делать упражнение плечом, которое опущено ниже. Исправить такой недостаток может только огромное желание ребёнка плюс его активное и мобилизованное внимание при чутком руководстве педагога. Следует знать, что тяжести в одной руке носить нельзя. Преподаватель должен популярно объяснить ученику задачу, как он должен следить за собой и дома, и в школе.

При асимметрии лопаток необходимо запомнить мышечные ощущения правильного положения корпуса и особенно лопаток и предплечий. Для учащегося с таким недостатком будет превалировать ощущение, что плечи его теперь не ровные, но именно это впечатление верно и он должен к этому привыкнуть. Никакое умение преподавателя не сможет исправить данный недостаток при нежелании вникать в проблему самого ученика.

При занятиях у палки такие дети смещают таз в сторону опущенного плеча. Поэтому необходимо растянуть боковые мышцы одной стороны и сократить другую сторону. Чтобы закрепить навыки правильного положения важно контролировать осанку с помощью зеркала. Преподаватель в индивидуальном порядке указывает неправильное положение корпуса, ног и головы. Он рассказывает и показывает, как нужно исправить какие - либо недостатки.

Недостатком правильной осанки считаются и неровные ноги. Есть два специфических расположения формы ног – «х» - образные и «о» - образные. При «х»-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные - короче. У таких учащихся обычно выворотность больше в коленном суставе,

поэтому необходимы упражнения на выработку выворотности в тазобедренном суставе.

В упражнениях на исправление важно следить, чтобы бёдра плотно не соприкасались, и не было перенапряжения коленей. Первые годы постановка «х»-образных ног идёт в так называемых неплотных позициях.

Главная задача, которая ставится перед учеником - воздействие на укрепление мышечно-связочного аппарата внутренней поверхности голени и бедра. Постановка корпуса при «х»-образных ногах: 1 позиция – пятки, отстаёт одна от другой (в зависимости от «икса»), чтобы колени плотно соприкасались и были повёрнуты в сторону наружу, а стопа, «без завала» на большой палец вперёд или назад, касалась 3 точками пола.

Мышцы бедра отведены в сторону наружу, ягодичные поджаты и подтянуты вверх, что поддерживает, в свою очередь, мышцы спины, давая, возможность следить за правильным положением лопаток, которые опущены вниз на одной линии и слегка прижаты. Стоять и работать в таком положении непросто, необходимы большие усилия. V позиция: правая нога впереди, опорная левая плотно прижата всей стопой к полу.

Икроножные мышцы повёрнуты вперёд - наружу, ягодичные мышцы плотно прижаты, корпус подтянут, концы лопаток опущены вниз и слегка прижаты. Ось тела проходит между двумя стопами, отстающими одна от другой (как бы в малой IV позиции).

В зависимости от величины «икса» это расстояние может быть от 2 до 5 см. Повёрнутые вперёд - наружу мышцы голени выравнивают ногу и ставят её перпендикулярно полу. Это положение заставляет интенсивнее оттягивать в сторону - наружу бедро. При этом плечи хорошо опущены и учащийся «держит бок». Работа в таком режиме через определенное количество времени даст возможность стоять в плотных позициях с выровненными ногами.

Уменьшение «х»-образности и стабилизация коленного сустава достигается путем упорных упражнений на сопротивление мышц. Результат будет на лицо, только тогда, когда учащийся поймет, что от него требуют, когда есть такой навык работы мышцами. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями.

Одним из особенно эффективных корректирующих упражнений является упражнение «Циркуль». И.п. - лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На 1 такт $\frac{3}{4}$ ($\frac{2}{4}$) легко раскрыть ноги в стороны «циркулем» медленно, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, 1 такт $\frac{3}{4}$ ($\frac{2}{4}$) возвращая ноги в И.п., сосредоточить сопротивление на стопе и голени. При о-образных ногах упражнения направлены на сближение ног, необходимо добиться, чтобы такое положение стало привычным.

Рекомендуют тоже (1) упражнение «Циркуль». При этом раскрывать ноги следует, начиная со стоп стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в И.п., первыми соединить колени. Упражнение можно делать и сидя.

Полезны упражнения на растяжение внутренних связок коленей, укрепление мышц бедер, ягодичных мышц. Упражнение 3. И.п. - стоя по свободной позиции лицом к станку, придерживаясь двумя руками. На 1 такт 4/4 подтянуть ягодичные мышцы, копчик опустить и подать вперёд, колени, активно втягивая, соединить друг с другом. 1 такт 4/4 чуть ослабить напряжение, стараясь не раскрывать колени. То же с фиксированием этого положения повторить.

Упражнение 4.

И.п. – II выворотная позиция ног, лицом к станку. Вдавить колени и тянуть друг к другу, чтобы зрительно было ощущение «х»- образных ног. Желательно долго (от 0,5 - 1 минут и больше) фиксировать это положение при общем подтянутом корпусе. Педагог должен помочь, т.к. учащийся не сразу понимает нужное ощущение. Общее пожелание детям с таким недостатком: нежелательно вообще стоять по прямой VI позиции (т.к. они закрепляют недостаток). Их VI позиция - это чуть приоткрытые носки (это нужно помнить и преподавателям народного танца).

В процессе роста «о» - образные ноги у детей в результате тренировок выравниваются. Но при условии исключительного желания учащегося и чутком руководстве педагога.

При плоскостопии укрепляются рессорные функции мышечно-связочного аппарата стопы. Рекомендуется хождение поочерёдно по полу на полупальцах, пятках и на наружных краях стоп, вращение стопами лёжа на полу. Используются упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

Таким образом, педагог на уроке обязан постоянно контролировать правильность осанки и обращать особое внимание на тех учащихся, у которых имеются отклонения в физиологии. Выработка выворотности ног Главным условием классического танца является выворотное положение ног.

Существуют также специальные упражнения, помогающие выработать это положение. Недостаточно одного выворотного положения в тазобедренном суставе, необходимо также тренировать подвижность в коленных и голеностопных суставах.

Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе

Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем до 16 раз. Движения ритмичны, после каждого упражнения расслабляться.

Упражнение 1.

И.п. - лечь на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты. М. р. 4/4. На 2/4 - вытягивая стопы, напрячь мышцы ног. При свободном корпусе ощутить напряжение мышц только в ногах. На 2/4 - напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бедра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга (по возможности), а мышцы стоп - пола. На 1 такт 4/4 - расслабиться.



Упражнение 2.

И.п. - тоже. Упражнение выполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабиться на 5 - 10 секунд. Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллового сухожилия.

Упражнение 3.

И.п. - лёжа на спине, развернуть ноги своей внутренней стороной наружу (выворотно). М. р. 4/4, темп медленный. На 2 такта 4/4 медленно поднимаем правую ногу одновременно подъём сокращается, вытягивается на каждую четверть. На 2 такта 4/4 – так же медленно опустить ногу, продолжая работать подъёмом. То же самое повторить с другой ноги и двумя ногами. После выполнения полностью всего упражнения расслабиться, ощутить полное расслабление. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, также исправляет недостатки осанки.

Упражнение 4.

И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развернуты в I позицию) руками. Медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п. Расслабиться на 5 -

10 секунд. Упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени и коленного сустава, а также растягивает и укрепляет мышцы спины (особенно поясницы).

Упражнение 5.

«Лягушка» И.п. - лечь на спину, согнуть колени и соединить стопы (VI позиция). 1 такт 4/4 - раскрыть колени, стараясь достать пол, стопы развернуть. 2/4 - положение фиксировать, 2/4 - вернуться в И. п. Повторить 8 – 16 раз, позднее упражнение можно делать резко, на хорошо разогретые ноги.



Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в течение 2х - 3х месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе. Упражнение «Лягушка» может делаться и на животе. Можно выполнять с партнером, при контроле педагога. Также рекомендуется фиксировать положение на определенное время.

Упражнение 6.

И.п. - сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол (может быть поза «лотоса»), руки положить на затылок, выпрямив позвоночник. 1 такт 4/4 - наклониться вперед, опуская лопатки вниз, коснуться пола, стараясь держать спину прямой. Руки вытянуть вперед, голову слегка приподнять. 1 такт 4/4 - вернуться в И. п. Упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.



Упражнение 7.

И.п. - сесть, руки опущены, ноги согнуты в коленях и раскрыты в стороны (выворотное положение), стопа в сторону. Взять правой рукой правую стопу за пятку и медленно поднимать ногу перед собой, можно помочь другой рукой. Всё повторить с другой ногой. Зная, что статика воспитывает память мышц, это можно использовать. Таким образом, посадить учащихся выворотню с согнутыми ногами, или в позу «лотоса» и переключить их внимание на другие упражнения. Например, в позе «лотоса» дать упражнения для рук (плавные, резкие), а также для головы. Затем, медленно раскрывая ноги, дети должны хорошенько расслабиться.

Упражнение 8.

И.п. - лечь на спину, руки в сторону, ноги в VI позиции, стопы вытянуты. М.р. - 4/4 1 такт - согнуть правую ногу в колене, носок правой ноги у колена левой ноги. 2 такт - развернуть колено правой ноги и положить выворотню на пол. 3 такт - вытянуть ногу вниз выворотню. 4 такт - развернуть в VI позицию. То же с другой ноги. Затем двумя ногами одновременно.

Сила стопы (подъём, пальцы)

Стопе требуется особое внимание. Ведь стопа является именно той частью тела, которая не только помогает в работе, но и несёт эстетическую задачу. Она подчёркивает красоту и законченность линий. Стопу необходимо воспитывать с первых дней занятий. Это умение вытягивать её в подъёме и пальцах, ощущать её напряжение и расслабление. Воспитанная сила пальцев и способность их более сильно вытягивать (почти загибая внутрь) может не безуспешно скрасить недостаток подъёма. При дотянутых, загнутых пальцах

(при активно дотянутом подъёме) линия ноги выглядит более благородно. Упражнения, которые описаны ниже помогут обрести силу и красоту стопы даже тем, у кого от природы она не идеальна.

Упражнения для развитие стопы

Упражнение 1.

а) И.п. - VI позиция ног, лицом к станку, две руки лежат на палке, правая нога согнута в колене. М. р. 4/4, темп медленный. 1 такт - небольшое приседание на левой ноге с активным нажимом на выгибание подъёма правой ноги. 1 такт – «вырастаем» из приседания. Повторить до 16 раз. Тоже с другой ноги. б) И.п. - тоже, только правая нога стоит у пальцев левой ноги на загнутых пальцах. Упражнение то же. На начальном этапе можно делать не у станка, а на середине и на коврик или толстой подстилке.

Упражнение 2.

а) И.п. – I выворотная позиция (лицом к станку). 1 такт - правая нога сгибается в пальцах, выгибается в подъёме, одновременно выполняется *demi plie*. 1 такт - вырастает из *demi plie*. Повторить до 16 раз, затем с другой ноги. б) то же по II выворотной позиции. в) то же по IV и V позициям, здесь пальцы загнуты у пятки опорной ноги, опора на обе ноги как в *plie*.

Упражнение 3.

а) И.п. - VI позиция, лицом к станку. Чуть дальше обычного. Правая нога открыта вперёд на *battetepnt tendu* и стоит на загнутых пальцах, колено согнуто. М. Р. 4/4 темп медленный, затем ускоряем. 1 такт - выпад вперёд на правую ногу, выгибая подъём и активно всем телом, надавливая на пальцы, левая нога вытянута. 1 такт - вернуться в И.п. Повторить до 16 раз, тоже с другой ноги. б) И.п. - I выворотная позиция ног, правую ногу открыть в сторону на *battetemet tendu*, поставить на загнутые пальцы (м.б. высокие полупальцы). 1 такт - выпад в сторону за открытой ногой, левая нога вытянута. 1 такт - вернуться в И.п. Повторить до 16 раз, то же с другой ноги. в) Вариант «б», только II выворотная позиция (чуть шире обычной). То же можно повторить с *plie* на опорной ноге. Общее замечание по всем упражнениям для стопы - не косить её.

Скошенное положение стопы - это более растянутые мышцы внешней стороны стопы и менее растянутые на внутренней стороне. Наша задача - научить растягивать внутренние мышцы, объяснить правильное положение. У профессионалов существует понятие «птички» в стопе. «Птичка» - это не что иное, как разворот стопы наружу. При этом подъём и пальцы активно вытянуты, а внутренняя часть пятки как бы больше подана вперёд. Большой палец стремится к мизинцу. Какое бы упражнение не выполнялось, необходимо

вначале объяснить правильное положение стопы. Причём в начале пути детям нельзя давать VI позицию в чистом виде.

Это должна быть свободная (носки чуть в стороны) позиция, близкая VI позиции. Упражнение 4. а) И.п. - VI позиция ног, лицом к станку, ногу правую поставить перед левой, наперекрест выворотной с загнутой стопой. 1 такт - нажать левой ногой на правую в *déclatée*, при этом активно прогибая подъём («птичку») и пальцы. 1 такт - вырасти из *déclatée*. Повторить несколько раз, затем всё с другой ноги. б) И.п. - 1 выворотная позиция ног, правая нога наперекрест левой. Упражнение то же, что и а). Упражнение 5. а) И.п. - свободная позиция ног, лицом к станку, встать на пальцы. 1 такт - *demi plié*, «небольшое», нажим на подъём и пальцы (загнутые), пружинить, чуть увеличивая *plié*, руками можно опереться на станок сильнее. Исполнять до 8 - 16 раз. Сначала начинаем с остановкой и по возможностям, способностям каждого ученика.

Упражнение очень сложное и в начале выполняется под строгим индивидуальным контролем педагога. Важно не перегрузить стопу на сгибание только пальцев, т.к. необходимо воспитывать силу подъёма для дальнейшей работы в пальцевой обуви (пуантах). б) То же по I выворотной позиции и по II выворотной позиции. в) То же по IV и V позициям ног. г) Медленный подъём на пальцы, через высокие полупальцы. Принцип выжима на пальцы, как на пуантах.

Упражнение 6.

а) И.п. - свободная позиция ног, правая нога на загнутых пальцах, согнутая в колене. 2/4 - встать на пальцы правой ноги, левую ногу оторвать от пола, правую втянуть. 2/4 - вернуться в И.п. Всё упражнение повторить несколько раз, затем с другой ноги. б) И.п. – то же, стопа правая загнута. М. Р. 2/4 На 1 четверть встать на правую ногу, левую согнуть назад (правая вытянута). На 1 четверть шаг на пальцы (загнутые) левой ноги. Продолжить шаги на пальцах. в) Вариант «б», только после шага, исполнить *demi plié*, затем шаг на другую ногу и на ней *plié*.

Упражнение 7.

а) И.п. - сесть на пятки, ноги согнуты под собой, руки опущены вдоль тела. Поднять колени перед собой, держась за пол руками, весом всего тела надавить на подъём и пальцы.

Проследить, чтобы пятки остались рядом (стопы не косить). Движение исполнять, пружиня или фиксируя.



б) То же упражнение, только у станка, руки на палке. Со временем, натренировав силу стопы, можно из этого положения вставать без помощи рук. Упражнение 8. а) И. п. - сидя, ноги вытянуты вперед по свободной позиции. 2/4 - вытянуть подъём, пальцы. 2/4 - сократить подъём, колени активно вдавить в пол. То же по I выворотной позиции. б) И.п. – то же. Поочерёдное вытягивание, сокращение стоп, очень активно. в) И.п. – то же, подъём сокращён. М. Р. 2/4. 1 такт - пальцы стопы активно загнуть (как пальцы рук в кулак) подъем сокращен. 1 такт - вытянуть подъём, ещё более усиливая работу ног. 1 такт - подъём остаётся вытянутым, пальцы сильно потянуть на себя (как будто встать на высокие полупальцы). 1 такт - сократить подъём, пальцы остаются на себя. Всегда стремиться к тому, чтобы в вытянутом положении кончики больших пальцев касались пола. г) И.п. – то же, что в). 1 такт - стопы сократить, пальцы на себя, VI позиция ног. 1 такт - стопы развернуть в I выворотную позицию, мизинцы касаются пола. 1 такт - подъём, пальцы вытянуть в выворотном положении, мизинцы на полу. 1 такт - стопы развернуть в тазобедренном суставе.

Вращения стоп. Повторить несколько раз, то же повторить в обратном направлении.

Упражнение 9.

а) И.п. - VI позиция ног, лицом к станку, руки положить на станок. М. Р. 4/4, 3/4, темп умеренный. 2/4 (1т. 3/4) - *releve*, очень высоко поднимая пятки (опора на подушку и первые три пальца стопы, что очень важно), подъём как

бы должен стремиться вытянуться за большой палец. 2/4 (1т. 3/4) - сделать сдержанное *demi plie*, (ощущение, что хотим опуститься сначала на подъём, а затем на колено), активно нажимая на полу пальцы и, стремясь уменьшить ещё площадь опоры (полупальцы). 2/4 (1т. 3/4) - вырастая на полупальцы, необходимо сохранить самую высокую точку поднятых пяток, вдавливая колени. 2/4 (1т. 3/4) - сдержанно вернуться в И.п. б) И.п. - I позиция ног, лицом к станку.

Упражнение тоже. Исполняется по всем выворотным позициям. Из практики воспитанников хореографических училищ можно привести ещё два упражнения: 1) Снять обувь и носки, встать на пол в VI позицию и продвигаться по ширине класса, поднимая пальцы, цепляясь и подтягивая пятки сдержанно, не прыгая и не дёргая корпусом, за счёт пальцев. 2) Также босиком поставить ногу на стеклянную бутылку (или что-то заменяющее её) и активно надавливая, катать по всей длине стопы (хорошая профилактика плоскостопия).

В заключении использованных на уроке упражнений, обязательно закрепить дотянутое положение подъёма и пальцев. То есть, открыть ногу через *battetement tendu* в сторону на 45 градусов (не обязательно дотягивать колено), можно согнуть в сторону по принципу *petit battetement*, можно просто положить ногу на станок.

Главное - сосредоточить внимание на дотянутых пальцах и зафиксировать это положение, с каждым уроком увеличивая время. Чтобы укрепить стопу, необходимо не забывать про *releve*, чем больше, тем лучше. Чаше включать в урок и толчковое, и с выжимом из позиции.

Примечание: при выполнении этих упражнений недопустимы никакие внешние давления, т.к они легко могут повлечь за собой травму. Важен также контроль педагога за каждым учеником.

Наработка «шага» (растяжка)

«Балетный шаг» - это способность поднимать ногу на высоту более 90* в сторону, вперёд и назад при выворотном положении опорной и работающей ноги, а также удержание её в поднятом положении. Шаг также создаёт в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперёд зависит от степени выворотности ног и подвижности суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка. Шаг увеличить можно при систематическом растягивании мышц.

Во-первых, на начальном этапе, пока учащиеся только начинают заниматься, следует растягиваться на полу.

Упражнения для развития «Шага»

Упражнение 1.

Лечь на пол на спину, руки убрать за голову исполнять махи ногами вперёд. Комбинировать можно по - разному. Но начинать не сразу на всю возможную высоту, а постепенно. Мах должен быть обязательно вытянутой ногой, работает нога только в тазобедренном суставе. То есть ощущение, что нога отпущена и свободно движется (при этом сильно вытянута в колене, подъёме и пальцах). Мах делается пальцами, как будто ногу «дёргают за верёвку». Именно «дёргают», Т.к сразу даётся характер будущего *grande battement jete*. За этим следует сделать сразу очень резкий бросок и мягкое, сдержанное опускание ноги в исходное положение. И ещё одно обязательное условие: махов нужно делать очень много от 50 до 100 повторений. Количество повторений зависит от степени физической подготовки учащихся. На начальном этапе повторение во все направления по 16 раз. Можно несколько подходов. Затем после простых махов нужно сделать с задержкой ноги в наивысшей точке амплитуды броска (маха). Это можно сделать с помощью рук, а также подпружинить руками. Махи делаются таким же образом в сторону. Здесь следует следить за ровным корпусом, точно на боку. Одна рука продолжение тела под головой, другая перед грудью держится за пол. Мах делается обязательно вытянутой и выворотной ногой. Назад мах делается лёжа на животе. Во время маха не поднимается голова и не бросается таз за ногой.

Упражнение 2.

Далее также на полу упражнение делается в паре. По принципу первого упражнения делается мах, а партнёр задерживает ногу и, постепенно пружиня, увеличивает растяжку. При этом партнёр следит за ровностью корпуса, а также придерживает ногу, которая на полу. Упражнение выполняется во все направления.

Упражнение 3.

а) И.п. - встать на колени, руки открыты в сторону. Правую ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся. Упражнение воспитывает силу мышц, повторить несколько раз. То же исполнить другой ногой. б) И.п. – то же. Правую ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол. Медленно разъехаться на поперечный шпагат, пружинить, левая нога согнута в колене, вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

Упражнение 4.

а) И.п. - сидя на полу. Сделать шпагат, (кто не может - разъехаться так, чтобы были сильно вытянуты ноги) наклониться к правой ноге, руки поставить на пол. Те, кто не может сесть пружинить. Те, кто садится в шпагат, сидят на время. Кто ещё не достаточно растянут, после пружинного движения тоже сидят на время в раскрытом положении. Начинать можно с 30 секунд, а заканчивать 2 минутами и более. Всё выполняется с левой ноги, а затем в поперечный шпагат («шнур»).

Упражнение 5.

а) Если дети уже относительно хорошо растянуты, то под ногу, которая впереди на шпагате, следует положить либо валик из одеяла, либо какой-то предмет. Растяжка получается на весу, это очень полезно. Выполняется во все направления. б) Тоже упражнение можно исполнить на двух стульях, которые придерживают помощники. Также можно использовать спортивные скамейки. Упражнение делается во все направления, даже теми, у кого нет полного шпагата.

Упражнение 6.

Когда начальный этап занятий прошёл, учащиеся имеют понятие правильной осанки, можно махи исполнять у станка. а) И.п. - спиной к станку, две руки в стороне на станке. Рабочую ногу открыть назад на *battement tendu* (на носок). Сделать активный мах вперёд, ногу через 1 позицию провести назад. То же с другой ноги. б) И.п. - лицом к станку, 1 позиция ног, открыть рабочую ногу вперёд на *battement tendu* чуть на крест. Активный мах рабочей ногой в сторону, медленно возвращаем ногу через 1 позицию в исходное положение. Следить, чтобы мах был обязательно выворотным. в) И.п. – то же, рабочую ногу открыть вперёд из 1 позиции на *battement tendu*. Мах назад, корпус стараться держать ровным, ногу вернуть через 1 позицию в исходное положение.

Упражнение 7.

Позже, на втором и последующих годах обучение, по усмотрению педагога упражнение 6 исполнять с прыжком, таким образом: во время резкого маха одновременно исполнить прыжок на опорной ноге, сразу чуть приоткрывая её. Если мах вперёд, опорная нога открывается чуть назад, а если мах назад то опорная нога открывается вперёд. Если мах в сторону правой ногой, то опорная нога открывается влево. С левой ноги всё зеркально правой.

Упражнение 8.

а) И.п. - спиной к станку, руки сзади на станке, 1 позиция ног. При махе правой ногой вперёд как в упражнении 6, на четвёртый мах нужно выпрыгнуть и резко бросить после правой ноги левую (ноги меняются в воздухе). Упражнение выполняется по принципу ножниц или прыжка в высоту через

планку. Далее всё выполняется с другой ноги. Также назад. Упражнения и растяжки можно творчески импровизировать, но следует отметить, что увлекаться махами слишком много нельзя. Всегда их следует чередовать со статическими упражнениями и позами. То есть нужно учить держать ноги на поднятой высоте. Нужно и полезное движение *relevelent* -медленное поднимание ноги. Его следует включать на начальном этапе, на полу, чередуя с махами. Таким образом, «растянуться» может любой ребёнок. Но задача педагога - не упустить постепенного привыкания учащихся к удержанию ноги. Сила мышц брюшного пресса способствует удержанию ног. Мышцы брюшного пресса также нарабатываются различными упражнениями.

Гибкость тела, мягкость рук

Гибкость всего тела - одно из главных требований к тем, кто занимается классическим танцем. Она - показатель пластичности тела исполнителя, она придаёт танцу выразительность. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба, степень подвижности которого определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость или способность гнуться назад должна быть заложена в области грудных нижних и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Таким образом, задача состоит в том, чтобы растянуть мышцы икроножных, тазобедренных и подколенных связок, плюс к тому, что обязательно растягиваются межпозвоночные диски. Очень важно, чтобы учащиеся с плохой гибкостью усвоили сразу, в начале обучения, весь комплекс упражнений, необходимых для увеличения гибкости. При этом педагог должен объяснить, что ребёнок обязан работать над своим недостатком.

Следует предложить комплекс для каждодневного повторения, как утренняя зарядка. В комплекс для домашнего повторения необходимо подобрать упражнения, которые без каких-либо проблем учащийся сможет проделывать сам.

Итак, из вышеупомянутых упражнений по всей методической разработке следует перечислить те, которые непосредственно влияют и на гибкость позвоночного столба. Это упражнения из I раздела № 1,2,3,4,5 при кифозе и упражнения № 1,3 при лордозе. Дополнительно предлагается ещё несколько упражнений.

Упражнения для развития гибкости тела
Упражнение 1.

а) И.п. - «мостик» (прогнуться в пояснице назад, стоять на руках и ногах). б) «мостик» выполняется как отжимание от пола. Подняться, постоять, лечь на спину. в) «мостик» - «крутой». Руками подойти как можно ближе к ногам или, если позволяют возможности, руки поставить на локти. г) «мостик» выполняется как пружинное упражнение. Ноги нужно стараться вытянуть в коленях, активно выгибая позвоночник выше поясничного отдела. д) И.п. - спиной к стене, расстояние индивидуально. Поднять руки вверх, прогнуться, поставить руки на стену. Придерживаясь ладонями (как бы шагая ими) опуститься на «мостик», руки фиксируем на полу и возвращаемся в исходное положение.



Упражнение 2.

а) И.п. - встать на колени, руки на спине, на поясе (большой палец смотрит вперёд). Прогнуться медленно назад, головой до пола, также медленно вернуться в и. п. Вариантов упражнений может быть много. Далее идут упражнения на растягивание подколенных и икроножных мышц.

Упражнение 3.

а) И.п. - сидя, ноги в VI поз, подъём обязательно сильно сокращён, колени вытянуты. 2 такта - держать исходное положение. 2 такта -

расслабиться. Повторить несколько раз, следить, чтобы колени были прижаты к полу, а пятки сильно оторваны от пола. б) И.п. - тоже. Взять руки в «замок» и «одеть» их на ноги. Активно пружиня наклониться вперёд, сосредоточить внимание на подколенных связках. При этом наклон вперёд идёт грудью. То же повторить с фиксацией и с помощью партнёра. Повторения делать до 16 раз и более.

Упражнение 4.

а) И.п. - лицом к станку, VI позиция ног, руки лежат на станке. Поочерёдно поднимаются пятки правая, затем левая, одновременно отходя от станка. Отойти как можно дальше, сильно растягивая подколенные связки. Корпус ровный, бёдра держать на одной линии с корпусом. Постепенно вернуться в исходное положение. б) И.п. – то же. Повторить отход как в варианте (а). Затем в конечной точке сделать активно *releve* двумя ногами. в) И.п. – то же. Исполняется выпадом. Опорная нога впереди согнута, а в варианте а), б), по возможности дальше от станка. Следить за растягиванием икроножных и подколенных мышц рабочей ноги. Упражнение выполняется активно. Повторять до 16 и более раз.

Упражнение 5.

а) И.П. - лёжа на полу, ноги вместе лежат на опоре или на стуле. Партнёр садится на ноги и фиксирует свой вес около 5 минут и более. Учащимся с «х»-образными ногами это упражнение не рекомендуется.

Упражнения для развития мягкости и пластичности рук

Нет хореографии без движений рук, в них заключительная и важнейшая окраска классического танца. Они, как и тело, должны быть очень гибкими, мягкими, пластичными. Это особое выразительное средство. Поэтому над их мягкостью также необходимо много работать.

Помимо трех основных классических позиций рук, существуют различные виды *ports de bras*, где руки переходят из одной позиции в другую. Во время этого перехода и можно сразу заметить закомплексованность (зажатость) движений рук.

Таким образом, в начале пути очень важно обучать учащихся владеть своими руками. Первостепенная задача - кисть руки. Пальцы собраны и свободны, как бы в «бутоне». Большой палец «держит колечко» на безымянном пальце или монетку на третьей фаланге безымянного пальца. Кисть имеет естественное положение.

Затем идут упражнения различного характера. Мягкие, резкие, плавные, отрывистые. Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе. Волны, ножницы, подъёмы и опускания.

Различные движения в национальном характере. Всевозможные упражнения на усмотрение педагога. Но упускать эту работу просто нельзя. Можно задавать, как домашнее задание, работу под музыку и перед зеркалом, что очень скоро даст заметные результаты.

Прыжок

Заключительной частью урока классического танца является прыжки (allegro). Агриппина Яковлевна Ваганова подчёркивала совершенно особое значение этой части урока: «В нём заложена танцевальная наука, вся её сложность и залог будущего совершенства. Весь танец поставлен на allegro.... Вся предыдущая работа, до введения allegro, является подготовительной для танца: когда же мы подходим к allegro, то тут-то мы и начинаем учиться танцевать, здесь и открывается нам вся премудрость классического танца».

Прыжок придаёт танцу лёгкость, воздушность, полётность. Для прыжка важно качество, обозначаемое в балете словом ballon умение высоко и эластично прыгнуть вверх, сохраняя во время прыжка рисунок позы. Высота прыжка зависит от силы мышц и согласованности работы всех частей тела, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: коленного, тазобедренного, голеностопного (стопы и пальцев), их подвижности. Во время прыжка работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости от них. При этом необходимо, чтобы отдельные части тела в момент прыжка находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности. Из практики спортивной и художественной гимнастики видно, что наработать можно очень хороший прыжок. Но практика подсказывает, что тренировки у гимнастов проходят по несколько раз в день. Из чего следует, что только каждодневный, титанический труд позволяет достичь уникальных результатов.

Упражнение для развития прыжка

Упражнение 1.

а) И.п. - свободная позиция ног. М. Р. - 2/4. Исполняется: и 1 - маленький прыжок (как трамплин к другому прыжку). и 2 - высокий прыжок с задержкой в воздухе. б) Исполняется по этому же принципу, но второй прыжок исполняется с поджатыми (согнутыми) ногами. Далее можно творчески подходить к исполнению различных вариантов комбинаций.

Упражнение 2.

Всевозможные прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнение 3.

а) Прыжки через стул, гимнастическую скамейку, а также запрыгивание двумя ногами на предложенные предметы (все индивидуально). б) Полезен вариант прыжков со стула на пол и сразу - активный толчок вверх.

Упражнение 4.

И. п. - свободная позиция ног. Исполняется три маленьких прыжка, четвёртый прыжок делается с задержкой в воздухе. В начале обучения следует обратить внимание на: ровность корпуса (не дёргать спиной); активное вытягивание всего тела (особенно ног); правильное дыхание (вдох - взлёт, выдох - приземление).

Также необходимо давать возможность отдыхать после активной нагрузки, но занятие должно быть продолжительным по времени. На начальном этапе активные прыжки можно чередовать с упражнениями для рук, затем постепенно переходить только к прыжкам.

занятий показывает возможность использовать в работе утяжелители. Но здесь нужно помнить, что упражнения с весом, выполняемые правильно, способствуют увеличению прыжка, а безграмотное отношение только вредит. Все упражнения на прыжки и весь урок исполняются с весом в течении одной - двух недель (каждый урок).

Затем без веса. Первые дни после работы с утяжелителями прыжки исполняются очень легко (по ощущениям), но педагог должен и далее требовать от ученика прыжок этих первых дней. Постоянное и грамотное чередование работы с утяжелителями и без них способствует успешным результатам.

УСТОЙЧИВОСТЬ (апломб тела)

А.Я.Ваганова писала: «Овладеть устойчивостью в танцах, приобрести aplomb - вопрос центрального значения для всякого танцовщика... Эта надёжная устойчивость приобретается в том случае, если танцовщица поймёт и почувствует ту колоссальную роль, которую играет в апломбе спина. Стержень апломба - позвоночник. Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и овладеть им.

Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы - вы уловите стержень всей устойчивости. Тогда танцовщица смело может браться за трудности своего искусства... для исполнения, которых необходима правильная манера, держать спину».

Апломб тела зависит от координации, как в статике, так и в динамике. Стержнем устойчивости является позвоночник. Под устойчивостью тела понимают способность сохранять равновесие, как в сложных статических положениях, так и в сложных двигательных ситуациях. Равновесие является основной характеристикой устойчивости.

Устойчивость - это умение сохранять равновесие без колебаний, исполняя позы классического танца на всей стопе, на двух или одной ноге, на полупальцах или пальцах, а также сохранять равновесие в сложных двигательных комбинациях: в полёте и после прыжков, стремительных вращений.

Устойчивость следует тренировать с первых дней занятий. Как уже упоминалось, положение ног в начале на полу выворотное. Этот этап очень ответственный. Тяжесть тела на две ноги, стопы прилегают плотно к полу (без завала на большой палец). Коленные чашечки подтянуты вверх и должны растягиваться так, чтобы перпендикулярные линии, точно падали на среднюю линию стоп. Бёдра подтянуты, ягодицы собраны в области копчика и зафиксированы. Живот слегка втянут за счёт сокращения и напряжения прямой мышцы живота, наружных и внутренних косых мышц. Плечи свободно опущены, ключицы I расправлены. Нижние края лопаток оттянуты вниз к пояснице. Грудная клетка находится в положении выдоха.

Таким образом, состояние всех корсетных мышц должно придавать корпусу непринуждённость, лёгкость и естественность. Корпус по отношению к ногам. Таз в центре, на средней линии, не наклоняется ни вперёд, ни назад. Позвоночник должен быть вытянут так, чтобы появилось ощущение стремления тела наверх. Талия как бы схвачена. Голова прямо, шея не напряжена, подбородок спокоен. У станка следует усвоить обязательное правило: всё тело нужно слегка подать вперёд, придав ему, отвесное положение так, чтобы вертикальная линия от груди падала на пальцы стоп. Именно тогда общий центр тяжести проецируется на середину площади опоры между стопами ног, Т.е. тело примет правильное положение.

Задача педагога - как можно более доходчиво объяснить это правильное положение. Следить за корпусом необходимо всегда, чтобы на последующих этапах не переучивать и не возвращаться к началу. С каждым очередным этапом работа над устойчивостью усложняется. Одной рукой за палку. Следить: все пять пальцев кисти сверху на станке, рука чуть впереди корпуса, локоть и запястье свободно опущены.

Рекомендуется по окончании каждого движения снять опорную руку со станка и опустить обе руки в подготовительное положение. Проверять равновесие можно и во время движения (упражнение у станка). На середине

зала особое значение отдаётся рукам, они регулируют равновесие. Затем выворотное положение ног. Тяжесть корпуса на всю стопу, которая опирается на три точки (пятки, мизинец и большой палец) равномерно. Общий центр тяжести не должен выходить за линию границ площади опоры.

Выворотное положение ног от бедра. Следим за правильным положением корпуса. Далее устойчивость тренируется уже в динамике, т.е. движении. Правила постановки корпуса остаются прежними, руки помогают регулировать равновесие. Усложняя занятия нужно переходить к работе на одной ноге. Это очень сложный этап. Корпус должен сохранять вертикальное положение, подтянут, как оговаривалось выше. Над устойчивостью здесь необходимо работать более скрупулезно на каждом упражнении. При движении ног вперёд на 45°, 90° центр тяжести слегка перемещён в сторону рабочей ноги. Для сохранения равновесия корпус в верхней части слегка подан вперёд. Большое значение имеет сильное сокращение мышц поясницы.

Важно также и положение головы. По всем правилам классического танца: движение ноги вперёд - голова к плечу в сторону; в сторону нога - голова прямо; назад - голова в сторону. Устойчивое положение здесь, когда вертикальная линия пересекает общий центр тяжести и падает впереди голеностопного сустава опорной ноги. Следующий этап на полупальцах. Вертикальная линия, опущенная от общего центра тяжести должна находиться между пятками ног и проецироваться на середину площади опоры. Грудь должна немного нависать над стопами.

Далее можно начинать занятия на пальцах, когда уже укреплены все мышцы тела (особенно стопы). Необходимо учитывать, что площадь опоры стопы наименьшая. Общий центр тяжести смещается вверх, вперед. Слегка подать грудь вперёд. Вертикальная линия проходит через общий центр тяжести, совпадает с серединой площади опоры между пятками.

Таким образом, по мере усложнения труднее и труднее сохранять правильную балетную осанку, поскольку площадь опоры уменьшается. Темп ускоряется.

Из практических упражнений можно предложить вводить в урок статические позы. То есть делать паузы во время экзерсиса. У станка снять руки и постоять. На середине также остановка с последующим уменьшением площади опоры. Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод. Многие учащиеся, не имея уникальных данных, под чутким руководством педагога смогли достичь великолепных результатов.

Мастерство преподавателя и заключается в точности замечаний и требований. В начале пути дети не должны знать, что они плохо одарены или

имеют недостаточные данные. Ведь через эмоциональное состояние нужно воздействовать на желание ребёнка работать.

«Не думай о том, что ты упадёшь, и ты не упадёшь», - советовал детям и взрослым Г.Х. Андерсон. Классический танец очень сложен, поэтому, чтобы успешно справляться с поставленными задачами, уроки должны быть очень насыщенными.

Выносливость - это то качество, которое должен воспитывать на уроках у учеников педагог. Ведь не имея запаса упорных тренировок, учащийся в определённый момент просто не справится, или будет исполнять упражнения не в полную силу.

Ситуации могут быть различными. Необходим натренированный запас энергии на непредвиденные жизненные случаи. Занятия каждый день, по возможности 2 раза в день, даже если это не артисты балета, а просто учащиеся школ, студенты. Такой режим работы даст незамедлительный результат.

Литература:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Издательство «Искусство». Ленинград, Ленинградское отделение. 1980г.;
2. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету». Издательство «ГИТИС». Москва, 1994г.;
3. Васильева Т. И. «Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей», 1983г. (методическая разработка). Москва, типография Министерства культуры.
4. Никифорова А.(педагог Новосибирского хореографического училища, заслуженный учитель РСФСР). «Метод, рожденный практикой», статья в журнале «Советский балет» N1 , 1983г., стр.58; Издательство «Известия».
5. Тарасов Н.И. «Классический танец». Издательство «Искусство». Москва. 1971г.;
6. Васильева Т.И. «Побеждать природу», журнал «Советский балет» N6, 1983г., стр.58; Издательство «Известия».
7. Латохина Л.И. «Хатха - йога для детей». Издательство «Просвещение». Москва. 1993г.
8. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца». Издательство «Просвещение». Москва. 1985 г.