

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Методическая разработка

**«Развитие опорно-двигательного аппарата
обучающихся на занятиях в хореографическом
коллективе».**

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Зуева Оксана Александровна.

г. Иркутск, 2021

Пояснительная записка

С 3-х, 4-х летнего возраста с детьми начинают усиленно заниматься подготовкой к школе. Это приводит к тому, что правое полушарие головного мозга ребенка, отвечающее за движение пассивно, а левое активно используется и развивается. Ребенок много времени проводит сидя, его опорно-двигательный аппарат находится в одном и том же положении много времени, не имея возможности активно двигаться в полной мере, хотя движение заложено в нем от природы. Плюс большинство детей увлечены уже в дошкольном возрасте компьютерными играми и сидением у телевизоров. И в результате на фоне недостатка кальция (еще одна актуальная медицинская проблема на сегодня) и полноценного движения растущего организма активно развиваются проблемы нарушения осанки.

Отсюда вывод: требуется искать дополнительные подходы, которые, будут действовать на мотивационно-эмоциональную сферу ребенка, создадут стойкий интерес к двигательной деятельности. Что как следствие приведет к исправлению и формированию правильной осанки.

Сформированная структура и функции мозга 5-6-летнего ребенка уже близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Исследования ученых доказали, что мозг такого ребенка способен испытывать переживание от восприятия прекрасного, а также вполне готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Более того, он не только

готов, но и нуждается во внешних впечатлениях, слушании музыки и в посещении концертов и театров.

Как оказалось, занятия танцем и хореографией оказывают серьезное воздействие, на физическое и эмоциональное развитие дошкольников. О чем свидетельствует опыт педагогов-хореографов и специалистов по физической культуре. Хореография - мир волшебного искусства, красивой музыки и движений, костюмов и звуков, необыкновенных световых красок и декораций. Дети его понимают, и он весьма привлекателен для них.

В данном методическом пособии разработаны упражнения для самостоятельного выполнения; их могут выполнять как дети, так и взрослые, так как они направлены на поддержание здоровья позвоночника и организма в целом. Далее представлена разработка упражнений, которые обучающиеся выполняют на уроках. Эти упражнения входят в состав разминки и в состав упражнений, выполняемых в партере. Затем будут разработаны игры и ряд дыхательных упражнений, которые направлены на улучшение работы позвоночника.

ЦЕЛЬ: Описать возможности использования занятий хореографией в развитии опорно-двигательного аппарата.

ЗАДАЧИ:

- Показать специфику использования здоровьесберегающих технологий в хореографическом коллективе

- Разработать комплекс упражнений для позвоночника и мышц позвоночника.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ Опорно-двигательного аппарата

1. Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе

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.

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. Исходное положение – 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 бёдра, 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. Исходное положение – лечь на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты. М. р. 4/4. Упражнение выполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабится на 5 - 10 секунд. Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллового сухожилия.

Упражнение № 3. Исходное положение – 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. Исходное положение – сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развёрнуты в I позицию) руками. Медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах. Зафиксировать положение. Вернуться в исходное положение. 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». Исходное положение – 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 исходное положение. 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. Исходное положение – 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 исходное положение. Упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

Упражнение № 7. Исходное положение – 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 выворотной 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. Исходное положение – 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 выворотной на пол. 3 такт - вытянуть ногу вниз выворотной. 4 такт - развернуть в VI позицию. То же с другой ноги. Затем двумя ногами одновременно.

2. 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.

Упражнение № 1. а) Исходное положение – 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. То же с другой ноги.

б) Исходное положение – 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 зала и на коврик.

Упражнение № 2. а) Исходное положение – 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) Исходное положение - VI позиция, лицом к станку. Чуть дальше обычного. Правая нога открыта вперёд на *battement 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 исходное положение. Повторить до 16 раз, тоже с другой ноги.

б) Исходное положение – I выворотная позиция ног, правую ногу открыть в сторону на *battement tendu*, поставить на загнутые пальцы (высокие полупальцы). 1 такт - выпад в сторону за открытой ногой, левая нога вытянута. 1 такт - вернуться в исходное положение. 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.

Какое бы упражнение не исполнялось, 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) Исходное положение – VI позиция ног, лицом к станку, ногу правую поставить перед левой, наперекрест выворотной с загнутой стопой. 1 такт - нажать левой ногой на правую в *demi-plie*, при этом активно прогибая подъём («птичку») и пальцы. 1 такт - вырасти из *demi-plie*. Повторить несколько раз, затем всё с другой ноги.

б) Исходное положение – I выворотная позиция ног, правая нога наперекрест левой. Упражнение то же, что и а).

Упражнение № 5. а) Исходное положение – свободная позиция ног, лицом к станку, встать на пальцы. 1 такт – *demi-plie*, «небольшое», нажим на подъём и пальцы (загнутые), пружинить, чуть увеличивая *plie*, 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 подъема 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 подъем на пальцы, через высокие полупальцы. Принцип выжима на пальцы, как на пуантах.

Упражнение № 6. а) Исходное положение – 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 исходное положение. Всё упражнение повторить несколько раз, затем с другой ноги.

б) Исходное положение – 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-plie*, затем шаг на другую ногу и на ней *plie*.

Упражнение № 7. а) Исходное положение – сесть на пятки, ноги согнуты под собой, руки опущены вдоль тела. Поднять колени перед собой, держась за пол руками, весом всего тела надавить на подъем 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) Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед по свободной позиции. 2/4 - вытянуть подъем, пальцы. 2/4 - сократить подъем, колени активно вдавить в пол. То же по I выворотной позиции.

б) Исходное положение – то же. Поочередное вытягивание, сокращение стоп, очень активно.

в) Исходное положение – то же, подъем сокращён. М. р. 2/4. 1 такт - пальцы стопы активно загнуть (как пальцы рук в кулак) подъем сокращен. 1 такт - вытянуть подъем, ещё более усиливая работу ног. 1 такт - подъем остаётся вытянутым, пальцы сильно потянуть на себя (как будто встать на высокие полупальцы). 1 такт - сократить подъем, пальцы остаются на себя. Всегда стремиться к тому, чтобы в вытянутом положении кончики больших пальцев касались пола.

г) Исходное положение. – 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 - подъем, 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) Исходное положение – 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), подъем как бы должен стремиться вытянуться за большой палец. 2/4 (1т. 3/4) - сделать сдержанное *demi-plie*, (ощущение, что хотим опуститься сначала на подъем, а затем на колени), 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 (1 т. 3/4) - сдержанно вернуться в исходное положение.

б) Исходное положение – 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 балетную 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 заключение, использованных на уроке упражнений, обязательно закрепить дотянутое положение подъёма и пальцев. То есть, открыть ногу через *battement tendu* в сторону на 45° (не обязательно дотягивать колено), можно согнуть в сторону по принципу *petit battement*, можно просто положить ногу на станок.

Главное - сосредоточить внимание на дотянутых пальцах и зафиксировать это положение, с каждым уроком увеличивая время.

И ещё одно пожелание: чтобы укрепить стопу, необходимо не забывать про *releve*, чем больше, тем лучше. Чаще 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.

3. Нарботка «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.

Упражнение № 1. Учащихся следует положить на пол (ковровое покрытие, или индивидуальный коврик). Лечь 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 *grand battement jete*. За этим следует сделать сразу очень резкий бросок и мягкое, сдержанное опускание ноги в исходное положение. Бросков 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) Исходное положение – 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) Исходное положение – то же. Правую ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол. Медленно разъехаться на поперечный шпагат, попружинить, левая нога согнута в колене, вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

Упражнение № 4. а) Исходное положение – сидя на полу. Сделать шпагат, (кто не может - сделать шпагат, 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 исполняется с левой ноги, а затем в поперечный шпагат.

Упражнение № 5. а) Если учащиеся уже относительно хорошо растянуты, то под ногу, которая впереди на шпагате, какой-нибудь предмет. Растяжка получается на весу, это очень полезно. Исполняется во все направления.

б) Тоже упражнение можно исполнить на двух стульях, которые придерживают помощники. Также можно использовать гимнастические 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) Исходное положение – спиной к станку, две руки в стороне на станке. Работавшую ногу открыть назад на *battement tendu* (на носок). Сделать активный мах вперёд, ногу через I позицию провести назад. То же с другой ноги.

б) Исходное положение – лицом к станку, I позиция ног, открыть работавшую ногу вперёд на *battement tendu* чуть на крест. Активный мах рабочей ногой в сторону, медленно возвращаем ногу через I позицию в исходное положение. Следить, чтобы мах был обязательно выворотным.

в) Исходное положение – то же, рабочую ногу открыть вперёд из I позиции на *battement tendu*. Мах назад, корпус стараться держать ровным, ногу вернуть через I 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) Исходное положение – спиной к станку, руки сзади на станке, I позиция ног. При махе правой ногой вперёд как в упражнении б, 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. Нужное и полезное движение *releve lent* - медленное поднятие ноги. Его следует включать на начальном этапе, на полу, чередуя с махами. Таким образом, «растянуться» может любой учащийся. 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.

4. Гибкость тела.

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

Упражнение № 1. а) Исходное положение – «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) Исходное положение – 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) Исходное положение – встать на колени, руки на спине, на поясе (большой палец смотрит вперёд). Прогнуться медленно назад, головой до пола, также медленно вернуться в исходное положение. Вариантов упражнений может быть много. Далее идут упражнения на растягивание подколенных и икроножных мышц.

Упражнение № 3. а) Исходное положение – сидя, ноги в VI позиции, 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) Исходное положение – то же. 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) Исходное положение – 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) Исходное положение – то же. Повторить отход как в варианте (а). Затем в конечной точке сделать активно *releve* двумя ногами.

в) Исходное положение – 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) Исходное положение – 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 иксообразными ногами это упражнение не рекомендуется.

5. 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 *port 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. 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.

6. Прыжок.

Заключительной частью урока классического танца является прыжки (*allegro*). А.Я. 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. [1]

Упражнение № 1. а) Исходное положение – свободная позиция ног. М. р. - 2/4. Исполняется: один маленький прыжок (как трамплин к другому прыжку) и два - высоких прыжка с задержкой в воздухе

б) Исполняется по этому же принципу, но второй прыжок исполняется с поджатыми (согнутыми) ногами.

Упражнение № 2. 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 № 3. Исходное положение – 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. Практика 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.

7. Упражнения с предметами. Упражнения с предметами обогащает возможности общеразвивающих упражнений. Во-первых, применение предметов вносит разнообразие в занятия, что повышает интерес и эмоциональную вовлечённость учащихся в процесс получения знаний. Во-вторых, каждый из предметов имеет свои преимущества для направленного воздействия на различные двигательные функции.

Упражнение с мячом.

Разнообразие и эмоциональность таких упражнений позволяют использовать их с разным контингентом занимающихся. Упражнения с мячом применяется для развития координации, а так же имеют большое коррегирующее значение. Поэтому при их выполнении следует тщательно следить за осанкой не только в исходных положениях, но и по ходу выполнения. Мяч можно использовать для подбрасывания, перебрасываний и ловли; в качестве препятствия; в качестве отягощения.

Упражнение со скакалкой.

Скакалка - это предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений. С помощью упражнений со скакалкой прекрасно развиваются мышцы ног, совершенствуется координация движений. Высокая интенсивность этих упражнений позволяет эффективно использовать их для развития выносливости. Упражнения со скакалкой могут применяться в виде разминочных комплексов в подготовительной части урока. Они эмоциональны, интенсивны, с их помощью занимающиеся приобретают жизненно необходимые навыки. Скакалка может использоваться, во-первых, по типу использования гимнастической палки. В этом случае упражнения могут включать всевозможные выкруты, фиксацию положений рук при наклонах, выпадах, приседах и т.д. Во-вторых, и это наиболее типичный вариант, скакалку используют для прыжков при ее вращении. Эти упражнения могут выполняться по одному, вдвоем. В прыжках со скакалкой главное - уметь ее правильно вращать и совмещать момент опускания скакалки с выпрыгиванием. Быстрые вращения выполняются кистью, замедленные - всей рукой. Тело в полете должно быть подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий с предварительным полуприседанием, приземление мягкое в полуприседание с перекатом с носков на всю стопу.

После освоения прыжков с вращением скакалки вперед переходят к вращению назад, а затем усложняют упражнение двойным и окрестным вращением.

8. 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». [2] 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 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 вверх. 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. Рекомендуются 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. 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.

Итак, в заключении отметим, что тщательная, ежедневная работа может дать очень хорошие результаты по наработке устойчивости.

Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод. Многие учащиеся, не имея уникальных данных, под чутким руководством педагога смогут 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.

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.

9. Упражнение на дыхание. Занятия хореографией требуют большого физического напряжения от учащегося. Организм должен научиться переносить утомление, закаляясь в процессе постепенного увеличения нагрузки. Одно из главных условий для выполнения длительной физической работы без заметного утомления - это правильное дыхание. Глубокое и ритмичное дыхание необходимо танцовщику, расходующему на сцене огромное количество энергии, прежде всего для того, чтобы свободно и без излишнего напряжения, на высоком техническом и эмоциональном уровне выполнить свою программу. Преподаватели гимнастики и хореографии во время урока должны обращать внимание на то, как дети дышат, выполняя задание. Когда легкие требуют воздуха, надо дать им возможность получить его в нужном объеме.

На уроках есть возможность приучить детей делать спокойные вдохи и выдохи, причем таким образом, чтобы вдох приходился на момент размаха, а выдох на момент напряжения. Добиваться равномерности дыхания следует с первого дня занятий, так как на этом этапе обучения дети, сталкиваясь с силовыми упражнениями, испытывают напряжения и способны сбить ритм дыхания. Чтобы избежать этих не желательных последствий, чтобы дыхание всегда было свободным и выносливым, необходимо научить детей выполнению определенных правил. Вдох делать через нос, выдох - через рот.

Пример:

Нижние или диафрагмальное дыхание.

Сделать полный вдох и, вдыхая через нос, стараться, как можно больше выпятить живот вперед. Выдох делаем через нос, втягивая живот.

Среднее или грудное.

Сделав полный выдох и вдыхая через нос, стараться удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в сторону. При вдохе главное - не сжимать грудную клетку. Рёбра должны медленно опускаться за счёт расслабления межрёберных мышц.

Словарь хореографических терминов

Allegro - (аллегро, с итальянского - радостный) - быстрый, оживленный музыкальный темп.

Aploomb – способность танцовщика сохранять равновесие, устойчивость.

Battements tendu - (тянуть, натягивать) - движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъеме, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию.

Battement releve lent - медленный подъём ноги.

Ballon - способность танцовщика сохранять в воздухе позу и положение.

Demi - (деми - половина) термин, указывающий, что выполняется половина движения, например, **demi plie** – полуприседание.

Demi plie releve - (деми плие релеве, с французского – полусогнутый, поднятый), термин объединяет два движения в неразрывное целое, полуприседание и последующий подъём на полупальцы, пальцы.

En face - (ан фас - напротив) Термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю.

Pas - (па, с французского – шаг), обозначение одного из видов танцевальных шагов.

Port de bras - (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (**arrondie**) или удлиненные (**allonge**) с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибов корпуса.

Plie - (плие, с французского – сгибать), приседание на двух или одной ноге.

Petit battement (пти батман) – маленький батман, на щиколотке опорной ноги.

Grand battement jete - движение с большим броском.

Releve - (релеве-поднимать) – Подъем на полупальцы, или пальцы.

Sur le cou-de-pied - (сюр ле ку де пье - на щиколотке, «на шейке стопы») положение стопы рабочей ноги на опорной.

Список литературы:

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» №1, 1983г., стр.58; Издательство «Известия».

5. Тарасов Н.И. «Классический танец». Издательство «Искусство». Москва. 1971г.;

6. Васильева Т.И. «Побеждать природу», журнал «Советский балет» №6, 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.