**Система упражнений, направленных на развитие физических данных учащихся хореографических отделений школ искусств**

Методическая разработка

Предлагаю наработки, которые основаны на методической литературе.

Целью своей работы определяю: создание условий для грамотного освоения основ классического танца, детьми, не имеющими физических, «профессиональных» данных, посредством системного применения на уроках данных упражнений.

**Многолетний опыт преподавателей хореографических училищ показал, что «абсолютно идеальные кандидаты на приемных экзаменах почти не встречаются» [2]. Но и опытнейшие педагоги принимают кандидатов, «имеющих в телосложении некоторые нежелательные отклонения – сутулость, большой прогиб в пояснице, асимметрия лопаток, а также иксообразные и о-образные ноги, плоскостопие. В то же время эти дети обладают сценической внешностью, художественно одарены, наделены артистизмом и музыкальностью».**

**Классический танец*очень сложен, так как все движения противоестественны природе человеческого тела*. Поэтому очень многие педагоги-хореографы ищут приемы, облегчающие детям освоение его основ.**

**Так, в Московском хореографическом училище педагоги применяли упражнения для улучшения выворотности ног, гибкости корпуса, легкости прыжка. Большое значение придавала гимнастическим упражнениям, для разработки двигательных функций Софья Николаевна Головкина.**

**Опыт педагогов показал, что, применяя на занятиях упражнения по коррекции, можно добиться исправления дефектов, а также развить слабые данные учащихся.**

**Таким образом, первостепенной задачей преподавателя, где бы он ни работал, является развитие профессиональных физических данных ребенка. А также исправление тех недостатков, которые мешают достичь наилучших результатов.**

**На приёмных испытаниях главным критерием приема является физическое здоровье ребенка. Он должен иметь развитые двигательные функции, хороший слух, зрение и вестибулярный аппарат. Поступающий должен обладать пропорциональным телосложением, необходимыми данными (выворотностью ног, подъемом стопы, прыжком, шагом, устойчивостью). Музыкальность и артистичность также имеют важнейшее значение.**

**Некоторые недостатки могут быть исправлены или даже ликвидированы при правильном использовании соответствующих методик в младших классах.**

**Далее методическая разработка будет строиться по следующему плану:**

1. **исправление недостатков в осанке;**
2. **выработка выворотности ног;**
3. **воспитание силы стопы (пальцы, подъем);**
4. **наработка шага (растяжка);**
5. **развитие гибкости  тела, мягкости рук;**
6. **наработка прыжка;**
7. **устойчивость.**

I. Исправление недостатков в осанке.

Формирование балетной осанки – это первоочередная задача.

Тамара Ивановна Васильева, выпустившая не одну работу о комплексном подходе в формировании балетной осанки, рекомендует упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного станка. Это те упражнения, которые способствуют разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии.

Она говорит о комплексном подходе, который состоит в том, что основной метод классического танца сочетается, особенно на начальном этапе обучения, со вспомогательными корригирующими упражнениями. 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.

Важно запомнить, что работа над осанкой на начальном этапе должна проводиться 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 (далее т) – отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника.

1 т – зафиксировать положение, голову отвести сильно назад.

2 т – 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 позиции (далее поз.) классического танца (либо просто прямо). Фиксировать как в варианте а). Повторить то же, по II поз. рук. Позднее можно усложнить и исполнять I и II port de bras.

Упражнение 2.

а) И.п. – лечь на живот, ноги в I поз. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I поз. 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 поз. - (удержание), на III поз. - (удержание).

в) вариант упражнения c 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.

б) И.п. то же, в паре, только руки в стороны.

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. 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.

Необходимо взять руками щиколотки ног, а ноги активно оттянуть, подъем сокращен. Следить: лопатки вниз, плечи раскрыть. (Упражнение «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. Максимально прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – опуститься в и.п.

Далее вариант с удержанием. Т.к. именно статическое положение воспитывает (закрепляет) память мышц.

Вариантов упражнений очень много, но 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 нижне-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. Партнер активно нажимает вперед, м. б., 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 вперёд на пол, стараясь животом и грудью достать его, руки вытянуть вперёд. 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, 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. - лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела, ладонями вниз.

На 1 т 3/4 поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны.

На 1 т 3/4 - зафиксировать положение.

2 т 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 6.

а) И.п. - лёжа на спине, ноги согнуть в коленях и раскрыть на ширину плеч. Кисти рук за головой.

2/4- поднять руками голову и грудной отдел позвоночника вперёд, как можно *выше.*

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 7.

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 закрепиться 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).

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. 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 вперёд, 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 желание ребёнка и его активное и мобилизованное внимание при чутком руководстве педагога. Следует знать, что тяжести в одной руке носить нельзя. Преподаватель объясняет 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.

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.

**Недостатком правильной осанки считаются и неровные ноги. Есть два специфических расположения формы ног - иксообразные и «о» - образные.**

**При иксообразных 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 иксообразных ног идёт в так называемых неплотных позициях. Педагог Новосибирского хореографического училища А.Никифорова делится своим опытом по отношению к такому недостатку. Главную задачу, которую она ставит перед учеником - воздействие на укрепление мышечно-связочного аппарата внутренней поверхности голени и бедра.**

Постановка корпуса при иксообразных ногах: I поз. – 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 наверх, 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 поз: 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 поз). 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 иксообразности 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 1 - «Циркуль».

И.п. - лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела.

На 1 т 3/4 (2/4) легко раскрыть ноги в стороны «циркулем» медленно, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, 1 т 3/4 (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». Причем раскрывать ноги следует, начиная со стоп стараясь 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 2.

И.п. - стоя по свободной позиции лицом к станку, придерживаясь двумя руками. На 1 т 4/4 подтянуть ягодичные мышцы, копчик опустить и подать вперёд, колени, активно втягивая, соединить друг с другом.

1 т 4/4 чуть ослабить напряжение, стараясь не раскрывать колени.

То же с фиксированием этого положения повторить.

Упражнение 3.

И.п. – II выворотная поз. ног, лицом к станку. Вдавить колени и тянуть друг к другу, чтобы зрительно было ощущение иксообразных ног. Желательно долго (от 0,5 до 1 мин) фиксировать это положение при общем подтянутом корпусе.

Педагог должен помочь, т.к. учащийся не сразу понимает нужное ощущение.

Общее пожелание детям с таким недостатком: не желательно вообще стоять по прямой VI поз. (т.к. они закрепляют недостаток). Их VI поз. - это чуть приоткрытые носки (это нужно помнить и преподавателям народного танца).

В процессе роста «о» - образные ноги у детей в результате тренировок выравниваются.

Таким образом, педагог на уроке обязан постоянно контролировать правильность осанки и обращать особое внимание на тех учащихся, у которых имеются отклонения в физиологии.

II. 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 повторять 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 бёдра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвой коснулись друг друга (по возможности), а стоп внешней стороной - пола.

На 1 т 4/4 - расслабиться.

Упражнение 2.

И.п. - тоже.

Упражнение исполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную поз. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабится на 5 - 10 сек.

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 т 4/4 медленно поднимаем правую ногу одновременно подъём сокращается, вытягивается на каждую четверть.

На 2 т 4/4 – так же медленно опустить ногу, продолжая работать подъёмом.

То же с другой ноги и двумя ногами. После выполнения упражнения ощутить полное расслабление.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует

выработке выворотности ног, исправляет недостатки осанки.

Упражнение 4. «Лягушка»

        И.п. - лечь на спину, согнуть колени и соединить стопы.

1 т 4/4 - раскрыть колени, стараясь достать пол, стопы развернуть.

2/4 - положение фиксировать, 2/4 - вернуться в И. п.

Повторить 8 – l6 раз, затем можно делать резко.

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. Затем фиксировать положение.

Упражнение 5.

И.п. - сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол (м. б. поза «лотоса»), руки положить на затылок, выпрямив позвоночник.

1 т 4/4 - наклониться вперёд, опуская лопатки вниз, коснуться пола, стараясь держать спину прямой. Руки вытянуть вперёд, голову слегка приподнять.

1 т 4/4 - вернуться в и. п.

Упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

Упражнение 6.

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. Повторить с другой ногой.

Зная, *что статика воспитывает память мышц*, это можно использовать. Таким образом, посадить учащихся выворотно 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.

III. 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.

Данные упражнения помогут обрести силу и красоту стопы.

Упражнение 1.

а) И.п. - VI поз. ног, лицом к станку, две руки лежат на палке, правая нога согнута в колене.

М. р. 4/4, темп медленный.

1 т - небольшое приседание на левой ноге с активным нажимом на выгибание подъёма правой ноги.

1 т – «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 коврике.

Упражнение 2.

а) И.п. – I выворотная поз. (лицом к станку).

1 т - правая нога сгибается в пальцах, выгибается в подъёме, одновременно исполняется *deтi рliе.*

1 т - вырастает из *deтi pliе.*Повторить до 16 раз, затем с другой ноги.

б) то же по II выворотной поз.

в) то же по IV и V поз., здесь пальцы загнуты у пятки опорной ноги, опора на обе ноги как в*рliе.*

Упражнение З.

а) И.п. - VI поз., лицом к станку. Чуть дальше обычного. Правая нога открыта вперёд на *batteтeпt teпdu*и стоит на загнутых пальцах, колено согнуто.

М. р. 4/4 темп медленный, затем ускоряем.

1 т - выпад вперёд на правую ногу, выгибая подъём и активно всем телом, надавливая на пальцы, левая нога вытянута.

1 т - вернуться в и.п. Повторить до 16 раз, тоже с другой ноги.

б) И.п. - 1 выворотная поз. ног, правую ногу открыть в сторону на *batteтeпt teпdu,*поставить на загнутые пальцы (м.б. высокие полупальцы).

1 т - выпад в сторону за открытой ногой, левая нога вытянута.

1 т - вернуться в и.п. Повторить до 16 раз, то же с другой ноги.

в) Вариант «б», только II выворотная поз. (чуть шире обычной). То же с*рliе*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 исполнялось, необходимо вначале объяснить правильное положение стопы. Причём в начале пути детям нельзя давать VI поз. в чистом виде. Это должна быть свободная (носки чуть в стороны) позиция, близкая VI поз.

        Упражнение 4.

а) И.п. - свободная позиция ног, лицом к станку, встать на пальцы.

1 т - *demi рие*, «небольшое», нажим на подъём и пальцы (загнутые), пружинить, чуть увеличивая *plie,*руками можно опереться на станок сильнее.

Исполнять до 8 - 1б раз. Сначала начинаем с остановкой. Упражнение очень сложное и в начале исполняется 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 и II выворотным поз.

в) То же по IV и V поз. ног.

г) Медленный подъем на пальцы, через высокие полупальцы. Принцип выжима на пальцы, как на пуантах.

Упражнение 5.

а) И.п. - VI поз. 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 должен стремиться вытянуться за большой палец.

2/4 (1т. 3/4) - сделать сдержанное *deтi 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 (lт. 3/4) - сдержанно вернуться в И.п.

б) И.п. - I поз ног, лицом к станку.

Упражнение тоже. Исполняется по всем выворотным поз.

Из практики воспитанников хореографических училищ можно привести ещё два упражнения:

1) Снять обувь и носки, встать на пол в VI поз. 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) активно надавливая, катать по всей длиннее стопы (хорошая профилактика плоскостопия).

В заключение, использованных на уроке упражнений, обязательно закрепить дотянутое положение подъёма и пальцев. То есть, открыть ногу через *batteтeпt teпdu*в сторону на 45 градусов (не обязательно дотягивать колено), можно согнуть в сторону по принципу *petit batteтeпt,*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. *Очень полезно заниматься в пальцевой обуви (на пуантах) всем, это укрепляет стопу.*

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.*

**IV. 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.**

Итак, шаг увеличить можно при систематическом растягивании мышц.

Упражнение 1.

Детей следует положить на пол (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.

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 *graпd batteтeпt jete.*За этим следует сделать сразу очень резкий бросок и мягкое, сдержанное опускание ноги в исходное положение.

Обязательное условие! Махов необходимо делать (очень много) от 50 до 100. Количество повторений зависит от степени физической подготовки учащихся. На начальном этапе повторение во все направления по 16 раз.

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, пружиня, левая нога согнута в колене, вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

Упражнение 4.

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 *batteтeпt teпdu*(на носок). Сделать активный мах вперёд, ногу через I поз. провести назад. То же с другой ноги.

б) И.п. - лицом к станку, I поз. ног, открыть рабочую ногу вперёд на *batteтeпt teпdu*чуть на крест.

Активный мах рабочей ногой в сторону, медленно возвращаем ногу через 1 поз. в и.п.

Следить, чтобы мах был обязательно выворотным.

в) И.п. – то же, рабочую ногу открыть вперёд из I поз. на *batteтeпt teпdu.*

Мах назад, корпус стараться держать ровным, ногу вернуть через Iпоз. в И.п.

Упражнения и растяжки можно творчески варьировать, но следует отметить, что увлекаться махами слишком нельзя. Всегда их следует чередовать со статическими упражнениями и позами.

Нужное и полезное движение *releveleпt*- 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.

V. Гибкость тела, мягкость рук.

Упражнения для развития гибкости 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 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.

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.

Упражнение 1.

а) И.п. - «мостик» (прогнуться в пояснице назад, стоять на руках и ногах).

б) «мостик» исполняется 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» исполняется 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 т - держать и. п., 2 т - 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. - 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.*

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 поз. рук, существуют различные виды ports de bras, где руки переходят из одной поз. 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. Можно задавать, как домашнее задание, работу под музыку и перед зеркалом, что очень скоро даст заметные результаты.

*Итак, гибкость тела и мягкость рук могут быть наработаны ежедневными, упорными тренировками.*

VI. 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».[1]

Прыжок придаёт танцу лёгкость, воздушность, полётность. Для прыжка важно качество, обозначаемое в балете словом *bаllоп* 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, эта же 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 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 педагог может творчески подходить к сочинению различных вариантов комбинаций.

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.

И. п. - свободная поз. ног. Исполняется три маленьких прыжка, четвёртый прыжок делается с задержкой в воздухе.

Необходимо использовать всевозможные прыжковые упражнения со скакалкой.

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.

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 течение 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.

1. УСТОЙЧИВОСТЬ (апломб тела).

АЯ. Ваганова писала: «Овладеть устойчивостью в танцах, приобрести *aploтb*- 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».[1]

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 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. 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 всё 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. «Не думай о том, что ты упадёшь, и ты не упадешь», - 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 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.

Данная методическая разработка поможет начинающим преподавателям, а также всем, кто интересуется затронутой темой.

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. Васильева Т.И. «Побеждать природу», журнал «Советский балет» N6, 1983г., стр.58; Издательство «Известия».

5. Латохина Л.И. «Хатха - йога для детей». Издательство «Просвещение». Москва. 1993г.

6. Никифорова А.(педагог Новосибирского хореографического училища, заслуженный учитель РСФСР). «Метод, рожденный практикой», статья в журнале «Советский балет» N1 , 1983г., стр.58; Издательство «Известия».

7. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца». Издательство «Просвещение». Москва. 1985 г.

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