

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Нижневартовска
«Детская школа искусств №2»

УПРАЖНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В ПАРТЕРЕ КАК
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП К ИЗУЧЕНИЮ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Методическая разработка
Автор – составитель: К.Ю. Махотина

Нижневартовск

2018г.

Пояснительная записка

Настоящая методическая разработка предназначена для пользования преподавателями хореографических дисциплин при реализации программы учебного предмета «Танец» дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» в детских школах искусств и других образовательных учреждениях, реализующих данную программу. Идея создания данной разработки возникла в процессе занятий с младшими школьниками и подготовки их к изучению классического танца.

В данной работе содержатся методические рекомендации, методы работы и пример практического материала по учебному предмету «Танец» в части изучения основ классического танца в партере, который апробирован на занятиях с детьми младшего школьного возраста (1 – 2 класс) и рассчитан на 1 год обучения. На 2-м году обучения возможно применение этого же комплекса упражнений. В зависимости от успеваемости и подготовленности обучающихся, преподаватель может варьировать перечень упражнений, упрощая, либо усложняя то или иное упражнение.

Данная разработка является обобщением практического опыта работы в данном направлении и призвана оказать содействие физическому и эстетическому развитию детей младшего школьного возраста, а также укреплению их здоровья с помощью исполнения упражнений классического экзерсиса в партере.

Перечень упражнений, приведённый в данной разработке, способствует развитию данных обучающихся, необходимых для занятий хореографией и, в частности, классическим танцем – фундаментом в обучении искусству хореографии. Представленная система движений дисциплинирует тело, развивая его правильные положения, которые в старших классах применяются в экзерсисе у станка и на середине зала, а также в *allegro* и других разделах классического танца.

Из личного опыта работы в процессе преподавательской деятельности был отобран набор упражнений, исполняемых на полу, наиболее эффективно, на мой взгляд, подготавливающий тело обучающихся к дальнейшему обучению классическим танцем с учётом того, что дети, поступившие на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», обладают хорошими физическими данными.

Целью методической разработки является создание системы упражнений классического экзерсиса в партере как подготовительного этапа к изучению классического танца.

Задачи:

1. Обобщение педагогического опыта в области подготовки обучающихся 1 – 2 класса к изучению классического танца.

2. Систематизация методов, приёмов обучения в период подготовительного этапа к изучению классического танца.

3. Создание системы упражнений для подготовительного этапа к изучению классического танца, направленных на подготовку двигательного аппарата к занятиям классическим танцем, укрепление мышц спины, брюшного пресса, выворотности бедер, развитие танцевального шага, гибкости корпуса, музыкальности, гибкости и подъёма стопы, правильных положений корпуса и конечностей в горизонтальном положении.

Методические рекомендации

Изучать, повторять упражнения классического экзерсиса в партере в рамках учебной дисциплины «Танец» рекомендуется на каждом уроке согласно учебному плану. По мере освоения материала, партерный экзерсис необходимо развёртывать в объёме, дополняя его элементами партерной гимнастики. В конечном итоге, исполнение всего комплекса упражнений не должно превышать половины урока учебного предмета.

Занятия могут проводиться как отдельно с мальчиками и девочками, так и вместе. Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с обучающимися.

В качестве основных методов работы в данной области были выбраны традиционные методы, применяемые при обучении хореографическому искусству, такие как:

- наглядный метод – показ упражнений, прослушивание музыки и прохлопывание ритма, что помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков, способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися предлагаемого материала. На начальном этапе обучения наглядному методу отводится преобладающее значение, так как именно непосредственный качественный показ упражнений даёт первоначальное представление о движении и понимание того, как правильно выполнить упражнение.

- словесный метод - универсальный метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Словесный метод является сопутствующим к наглядному показу, выделяя наиболее важные моменты в исполнении того или иного движения, а также формирует у обучающихся понятийный аппарат на начальном этапе обучения в области французской терминологии и правил исполнения упражнений.

При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- постепенность в увеличении нагрузки: изучение движений по принципу от простого к сложному;

- системность и перманентность в подаче материала: каждый следующий урок должен быть логическим продолжением предыдущего. Для младших школьников необходимость одновременного исполнения нескольких задач - преодоление физической нагрузки, точное, технически правильное исполнение движения, в соответствии с требованиями преподавателя, в сопровождении музыкального инструмента - является проблемой, поэтому преподавателю необходимо активно включать обучающихся в познавательный процесс.

- осознанность при исполнении упражнений. Это один из наиболее сложных принципов, так как в младших классах дети ещё не до конца осознают, что выполнять движения нужно не «механически». На практических занятиях очень важно объяснять назначение упражнения. Преподавателю необходимо побуждать детей к самостоятельному анализу, что развивает умственные и физические способности, закрепляет полученные знания и формирует у обучающихся правильную мотивацию.

Танец органически связан с музыкой и тренажные упражнения не являются исключением, в том числе предлагаемый комплекс упражнений классического экзерсиса в партере. Как правило, музыкальным инструментом на занятиях танцем является фортепиано, но, при отсутствии возможности заниматься с концертмейстером, проявив творческий подход в подготовке к занятиям, педагог может проводить уроки с использованием аудио аппаратуры. При этом нужно обращать внимание обучающихся на то, что музыка должна отображать характер движения, что, выполняя упражнения, они должны как бы «пропевать» их, «проживать» музыку, а не просто слышать «фон», под который нужно ритмично посчитать, так как это приводит к безразличию музыкального восприятия.

На начальном этапе изучения и исполнения упражнений необходимо использовать музыкальные произведения с простым ритмическим рисунком, ярко выраженной фразировкой, чтобы обучающиеся без затруднений определяли музыкальную фразу и основное внимание сосредотачивали на правильности исполнения упражнений. Темп исполнения упражнений для 1 - 2 классов должен быть умеренным.

Содержание курса

I Упражнения сидя на полу		
1. Упражнение «Улитка»	2. Сокращение и вытягивание стоп	3. Последовательное сокращение пальцев ног, подъёма стоп
Исходное положение - сидя на полу, стопы и колени вытянуты, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть смягчённая, средний палец касается пола, натяжение спины вверх.		
1 – 4т – расслабить мышцы спины и постепенно скручивать позвоночник с	1 – 4т – обе стопы одновременно максимально подтягивая	1 – 2т – сократить пальцы ног при максимально дотянутом подъёме стоп

<p>небольшим отклонением назад, начиная от копчика, голова опускается последней 5 – 8т – постепенно раскручивать позвоночник в обратном порядке с небольшим натяжением вперёд, начиная от копчика, голова поднимается последней 9 – 16т – повторить предыдущие 8т. Затем упражнение повторяется на 16 тактов в 2 раза быстрее, то есть на каждые 2 такта.</p>	<p>пальцы ног к себе и отрывая пятки от пола 5 – 8т – вернуть стопы в исходное положение 9 – 16т – повторить предыдущие 8т Затем упражнение повторяется на 16 тактов в 2 раза быстрее, то есть на каждые 2 такта.</p>	<p>3 – 4т – сократить всю стопу (2 стопы одновременно) 5 – 6т – натянуть подъёмы стоп при максимальном сокращении пальцев ног 7 – 8т – вытянуть пальцы ног 9 – 16т – повторить предыдущие 8т Затем упражнение повторяется в 2 раза быстрее, то есть на каждые 2 такта.</p>
<p>II Упражнения лёжа на полу</p>		
<p>1. Круговое движение стоп en dehors en dedans</p>	<p>2. Battement tendu в сторону</p>	<p>3. Battement tendu вперёд</p>
<p>Исходное положение - лёжа на полу на спине, стопы и колени вытянуты, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть изолирована и прижата к полу.</p>		
<p>1 – 2т – сократить пальцы ног при максимально дотянутом подъёме стоп 3 – 4т – сократить всю стопу (2 стопы одновременно) 5т – отвести стопы en dehors в I позицию ног 6т – вытянуть стопы, сохраняя выворотное положение 7 – 8т – соединить стопы вместе, вернув в исходное положение 9 – 16т – повторить предыдущие 8т 17 – 18т – отвести стопы в выворотное положение на ребро 19т – отвести стопы en dedans в I позицию ног 20т – собрать сокращённые стопы вместе 21 – 22т – натянуть подъёмы стоп при максимальном сокращении пальцев ног 23 – 24т – вытянуть пальцы ног, вернув в исходное положение 25 – 32т – повторить предыдущие 8т (17 – 24т)</p>	<p>1 – 8т – на каждые 2 такта отвести стопы в выворотное положение на ребро и вернуть в исходное положение 9 – 10т – отвести стопы в выворотное положение на ребро 11 – 12т – правую ногу отвести в сторону на 25°, сохраняя выворотное положение как рабочей, так и опорной ноги 13 – 14т – привести рабочую ногу обратно, соединив с опорной 15 – 16т – соединить стопы, вернув в исходное положение 17 – 24т – повторить предыдущие 8т (9 – 16т) 25 – 32т – повторить 1 – 8т 33 – 48т – повторить 9 – 24т с левой ноги</p>	<p>1 – 8т – на каждые 2 такта отвести стопы в выворотное положение на ребро и вернуть в исходное положение 9 – 10т – отвести стопы в выворотное положение на ребро 11 – 12т – правую ногу поднять на 25°, сохраняя выворотное положение как рабочей, так и опорной ноги 13 – 14т – привести рабочую ногу обратно, соединив с опорной 15 – 16т – соединить стопы, вернув в исходное положение 17 – 24т – повторить предыдущие 8т (9 – 16т) 25 – 32т – повторить 1 – 8т 33 – 48т – повторить 9 – 24т с левой ноги</p>
<p>4. Battement tendu назад</p>	<p>5. «Бабочка»</p>	<p>6. Passé вперёд</p>

<p>Исходное положение - лёжа на полу на животе, стопы и колени вытянуты, руки согнуты в локтях, кисть изолирована, прижата к полу, подбородок на тыльной стороне кисти.</p> <p>1 – 8т – на каждые 2 такта отвести стопы в выворотное положение на ребро и вернуть в исходное положение</p> <p>9 – 10т – отвести стопы в выворотное положение на ребро</p> <p>11 – 12т – правую ногу поднять на 25° назад, сохраняя выворотное положение как рабочей, так и опорной ноги</p> <p>13 – 14т – привести рабочую ногу обратно, соединив с опорной</p> <p>15 – 16т – соединить стопы, вернув в исходное положение</p> <p>17 – 24т – повторить предыдущие 8т (9 – 16т)</p> <p>25 – 32т – повторить 1 – 8т</p> <p>33 – 48т – повторить 9 – 24т с левой ноги</p>	<p>Исходное положение - лёжа на полу на спине, стопы и колени вытянуты, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть изолирована и прижата к полу.</p> <p>1 – 2т – подтянуть ноги к себе максимально близко, колени вместе</p> <p>3 – 4т – раскрыть колени в стороны, сохраняя выворотное положение стоп, пятки пола не касаются</p> <p>5 – 6т – вытянуть ноги, сохраняя выворотное положение</p> <p>7 – 8т – соединить стопы, вернув в исходное положение</p> <p>9 – 16т – повторить предыдущие 8т</p> <p>17 – 18т – отвести стопы в выворотное положение на ребро</p> <p>19 – 20т – подтянуть стопы максимально близко к себе, сохраняя выворотное положение, стараясь удержать колени на полу, пятки пола не касаются</p> <p>21 – 22т – собрать ноги, соединив коленями</p> <p>23 – 24т – вытянуть ноги, вернув в исходное положение</p> <p>25 – 32т – повторить предыдущие 8 т (17 – 24т)</p>	<p>1 – 2т – подтянуть правую ногу к себе максимально близко коленом вверх</p> <p>3 – 4т – вытянуть рабочую ногу вверх на 90°</p> <p>5 – 6т – согнуть рабочую ногу в колене</p> <p>7 – 8т – вернуть рабочую ногу в исходное положение</p> <p>9 – 16т – повторить предыдущие 8т</p> <p>17 – 32т – всё повторить с левой ноги</p>
<p>7. Passé в сторону</p>	<p>8. Battements developpes в сторону на 90°</p>	<p>9. Battements developpes в сторону на 45°</p>
<p>Исходное положение - лёжа на полу на спине, стопы и колени вытянуты, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть изолирована и прижата к полу.</p>		
<p>1 – 2т – правую ногу в выворотном положении провести кончиками пальцев по опорной ноге до положения выше колена</p> <p>3 – 4т – открыть рабочую ногу в сторону на 45°</p> <p>5 – 6т – вернуть рабочую ногу на passé</p> <p>7 – 8т – вытянуть рабочую ногу в исходное положение</p> <p>9 – 16т – повторить предыдущие 8т</p>	<p>1 – 2т – подтянуть правую ногу к себе максимально близко коленом вверх</p> <p>3 – 4т – открыть колено рабочей ноги в сторону</p> <p>5 – 6т – вытянуть рабочую ногу в колене, открывая на 90°</p> <p>7 – 8т – опустить прямую рабочую ногу вниз в исходное положение</p> <p>9 – 16т – повторить предыдущие 8т</p>	<p>1 – 2т – подтянуть правую ногу к себе максимально близко коленом вверх</p> <p>3 – 4т – открыть колено рабочей ноги в сторону</p> <p>5 – 6т – зафиксировав колено, вытянуть рабочую ногу, открывая на 45°</p> <p>7 – 8т – опустить прямую рабочую ногу вниз в исходное положение</p> <p>9 – 16т – повторить предыдущие 8т</p>

17 – 32т – всё повторить с левой ноги	17 – 32т – всё повторить с левой ноги	17 – 32т – всё повторить с левой ноги
<p>10. Battements developpes назад Исходное положение - лёжа на полу на животе, стопы и колени вытянуты, руки согнуты в локтях, кисть изолирована, прижата к полу, подбородок на тыльной стороне кисти. 1 – 2т – отвести стопы в выворотное положение на ребро 3 – 4т – правую ногу в выворотном положении провести кончиками пальцев по опорной ноге до положения выше колена 5 – 6т – открыть рабочую ногу назад, сохраняя выворотное положение обеих стоп и не опуская колено рабочей ноги вниз 7 – 8т – опустить прямую рабочую ногу вниз в исходное положение, стопы свести вместе 9 – 16т – повторить предыдущие 8т 17 – 32т – всё повторить с левой ноги</p>	<p>11. Demi rond en dehors, en dedans Исходное положение - лёжа на полу на спине, стопы и колени вытянуты, стопы в выворотном положении, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть изолирована и прижата к полу. 1т – открыть прямую ногу вперёд на 45° 2 – 3т – провести носком рабочей ноги ¼ круга, отведя ногу в сторону 4т – закрыть рабочую ногу в исходное положение 5 – 8т – повторить предыдущие 4т 9 – 16т – всё повторить с другой ноги 17т – отвести рабочую ногу в сторону на 45°, сохраняя выворотное положение обеих стоп 18 – 19т – провести рабочую ногу вперёд носком прочерчивая ¼ круга 20т – закрыть рабочую ногу в исходное положение 21 – 24т – повторить предыдущие 4т (17 – 20т) 25 – 32т – всё повторить с другой ноги</p>	<p>12. «Разножка» Исходное положение - лёжа на полу на спине, стопы и колени вытянуты, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть изолирована и прижата к полу. 1т – подтянуть ноги к себе максимально близко, колени вместе 2т – открыть ноги точно вверх 3т – раскрыть стопы в выворотное положение 4т – раскрыть ноги максимально широко точно в сторону 5 – 6т – соединить ноги вместе через ронд, оставляя выворотное положение стоп 7 – 8т – соединить стопы, вернув ноги в исходное положение 9 – 16т – повторить предыдущие 8т 17 – 32т – всё повторить с другой ноги</p>
III Упражнения сидя на полу		
<p>1. «Складочка» Исходное положение - сидя на полу, стопы и колени вытянуты, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть смягчённая, средний палец касается пола, натяжение спины вверх. 1 – 2т – наклонить корпус как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки переводятся в III позицию, голова наклонена вперед вниз, колени натянуты до предела</p>	<p>2. «Лягушка» Исходное положение - сидя на полу, корпус прямо, ноги согнуты в коленях, которые максимально отведены в стороны, стопы прижаты друг к другу. 1 – 2т – наклон корпуса вперёд, стараясь грудью максимально прижаться к стопам 3 – 4т – вернуться в исходное положение 5 – 8т – повторить предыдущие 4т 9 – 16т – повторить 1 – 8т</p>	<p>3. Наклоны корпуса в сторону Исходное положение - сидя на полу, позвоночник максимально растянут вверх, ноги широко раскрыты в стороны, максимально дотянуты. На вступление левая рука поднимается в III позицию 1 – 2т – наклон в сторону к правой ноге, правое плечо перед ногой 3 – 4т – вернуть корпус в исходное положение</p>

<p>3 – 4т – вернуться в исходное положение 5 – 8т – повторить предыдущие 4т 9 – 16т – повторить 1 – 8т</p>		<p>5 – 12т – повторить предыдущие 4т 13 – 16т – поменять руки через I позицию 17 – 28т – всё в другую сторону 29 – 30т – собрать руки в I позицию 31 – 32т – опустить руки на пол</p>
<p>4. Упражнение на развитие выворотности бедра Исходное положение - сидя на полу, позвоночник максимально растянут вверх, ноги широко раскрыты в стороны, максимально дотянуты. 1 – 2т – согнуть ноги в коленях, подтянуть к себе, стопы сокращены, стопы и колени тянутся наружу, ещё более раскрывая пах 3 – 4т – пауза, сохраняется положение 5 – 6т – вытянуть ноги, стопы сокращены 7 – 8т – дотянуть стопы, максимальное растяжение ног, пятки по возможности оторвать от пола 9 – 16т – повторить предыдущие 8т</p>	<p>5. Шпагаты Исходное положение - продольный шпагат, пятка задней ноги лежит на полу, максимальное натяжение ног, руки раскрыты в стороны на 45°, 2 плеча в сторону передней ноги. 1 – 4т – наклониться к передней ноге, руки в стороны, спина максимально дотянута 5 – 8т – вернуться в исходное положение 9 – 12т – наклониться назад, 2 плечами к ноге, руки чуть сзади 13 – 16т – вернуться в исходное положение 17 – 24т – повторить 1 – 16т в 2 раза быстрее 25 – 28т – перейти в поперечный шпагат 29 – 32т – перейти в продольный шпагат на другую ногу 33 – 56т – повторить 1 – 24т 57 – 60т – повторить 25 – 28т</p>	
<p>IV Упражнения лёжа на полу</p>		
<p>1. Grand battement вперёд Исходное положение - лёжа на полу на спине, ноги вытянуты, стопы развёрнуты на ребро, руки раскрыты в стороны на 45°, кисть изолирована и прижата к полу. 1т – сильный мах вперёд дотянутой ногой к плечу, бедра от пола не отрываются, на «и» нога задерживается в вертикальном положении 2т – вернуть ногу в исходное положение 3 – 4т – пауза, фиксация исходного положения 5 – 8т – повторить предыдущие 4т 9 – 14т – повторить 1 - 2т 3 раза 15 – 16т – пауза, фиксация исходного положения</p>	<p>2. Grand battement в сторону Исходное положение - лёжа на боку, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, одна рука вытянута над головой, другая создаёт опору впереди, кисти изолированы и прижаты к полу. 1т – сильный мах в сторону дотянутой ногой к плечу, бедро опорной ноги от пола не отрывается, на «и» нога задерживается в вертикальном положении 2т – вернуть ногу в исходное положение 3 – 4т – пауза, фиксация исходного положения 5 – 8т – повторить предыдущие 4т 9 – 14т – повторить 1 - 2т 3 раза</p>	<p>3. Grand battement назад Исходное положение - лёжа на полу на животе, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки согнуты в локтях, кисть изолирована, прижата к полу, подбородок на тыльной стороне кисти. 1т – сильный мах назад дотянутой ногой, бедра от пола не отрываются 2т – вернуть ногу в исходное положение 3 – 4т – пауза, фиксация исходного положения 5 – 8т – повторить предыдущие 4т 9 – 14т – повторить 1 - 2т 3 раза 15 – 16т – пауза, фиксация исходного положения 17 – 32т – повторить всё с другой ноги</p>

17 – 32г – повторить всё с другой ноги	15 – 16г – повернуться на другой бок 17 – 32г – повторить всё с другой ноги	
--	--	--

Заключение

Эффективность применения методической разработки доказана на практике, обучающиеся младших классов, успешно освоившие предлагаемый курс, овладели азами классической хореографии, имеют навыки правильного исполнения упражнений классического экзерсиса на физическом уровне, владеют французской терминологией. На данном этапе курс упражнений классического экзерсиса в партере развивает физические данные обучающихся, их координационные способности и подготавливает их профессиональной ориентации в будущем.

Список литературы

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007 г.
2. Волынский, А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2008 г.
3. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001 г.
4. Кюль, Т. Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008 г.
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984 г.
6. Лифиц, И.В. Ритмика. - М.: Академия, 1999 г.
7. Прибылов, Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО «Галерия», 1999 г.
8. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003 г.