

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества Гармония г. Челябинска»

**«Развитие физических данных учащихся с помощью партерного экзерсиса»**  
Методическая разработка по хореографии

Автор-составитель:  
Митновицкая Юлия Дмитриевна,  
педагог дополнительного  
образования

Челябинск, 2019

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела и благородной осанки, а средствами хореографии достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерный экзерсис даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев.

Занятия партерным экзерсисом предназначены для общего физического развития организма ребенка с целью формирования его готовности к дальнейшим профессиональным занятиям хореографией.

«Партер» по-французски значит «земля». Поскольку в балете принята французская терминология, то используется именно это слово. Во время партерного экзерсиса учащиеся занимаются на полу, на ковриках. Это общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц, а также упражнения на растяжку. Очень много внимания уделяется работе со стопами — ведь такое понятие, как выворотность, имеет очень большое значение в танце. Партерный экзерсис, его специфические упражнения помогут устранить многие из перечисленных недостатков.

Актуальность данной методической разработки определяется тем, что она выступает в качестве пособия для начинающих педагогов, работающих по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе - учебный предмет «Классический танец».

Цель: составление упражнений в партерном экзерсисе для развития физических данных.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение музыкально-ритмических навыков;

- приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля;

### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность;

- развитие техники исполнительского мастерства;

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;

- развитие образного мышления;

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;

- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;

- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

## 1. Теоретическая часть

Многим кажется, что танцевать так же легко как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца необходимы определённые способности.

Учащихся с хорошо развитыми профессиональными данными мало. Уже на этапе приёма и формирования группы можно обнаружить: избыточный вес, сутулость, явления сколиоза, плоскостопие. Обучающиеся, которые начинают заниматься хореографией (7-8 лет), имеют различные физические данные: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъём, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину, длинный ахилл, но отсутствие прыжка, у всех детей различные анатомические данные.

Развить тело и устранить физические недостатки помогает партерный экзерсис.

Физические данные подразделяются на две группы: физические качества и физические способности.

Физические качества - это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в хореографическую студию у обучающихся тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

Физические способности - это относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок – один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация – групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов:

- наследственной программы индивидуального развития организма;
- социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям).

В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъем стопы «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

## **2. Практическая часть**

Для начала обучающимся необходимо подготовить тело к выполнению упражнений, направленные на общий разогрев всего тела, развитие танцевальности, закачку мышечного корсета, развитие физической выносливости и силы, тренаж.

*Упражнения на развитие подъема стопы.*

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца. Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма

зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилием рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

#### Упражнение № 1.(сидим на подъемах)

Исходное положение: сидя на ногах согнутых в коленях, стопы натянуты до предела, руками упираемся перед собой, поднимаем колени к груди перенося вес на пятки. Важно чтобы стопы были сомкнуты. Выполняем упражнение по 6 и 1 позициям по 5 мин на каждую позицию.

#### Упражнение № 2.(flex/point поочередно)

Исходное положение: сидя, руки на поясе, ноги вытянуты вперед, работаем стопами из положения flex в положение point. Важно чтобы спина была прямой.

#### Упражнение № 3 .(flex/point поочередно с эластичной лентой)

Исходное положение: сидя, руки на поясе, ноги вытянуты вперед, на стопы натянуть эластичную ленту, работаем стопами из положения flex в положение point.

#### Упражнение № 4 . (поэтапное дотягивание стопы)

Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе, ноги вытянуты перед собой, колени и стопы натянуты до предела, работаем подъемом, пальцы и стопы поочередно. Сначала пальцы/стопы и обратно, затем стопы/пальцы и обратно. Важно чтобы спина была прямой.

#### Упражнение № 5. (Встаем на подъемы у станка.)

Исходное положение: стоя у станка, держась обеими руками встаем на подъемы поочередно правая\левая.

#### Упражнение № 6. (равновесие с выводом ноги через пассе)

Исходное положение: (положение стоя, руки во второй позиции. Поднимаем ногу в положение пасса с натянутым подъемом, выводим вперед на 90\* сокращая стопу в положение флекс, закрываем в пасса, возвращаем в исх.позицию. выполняем по 6,и 1 позиции) упражнение так же направлено на развитие устойчивости и силы ног.

После упражнений на подъем стопы, переходим к выворотности.

*Выворотность ног* – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу) когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног учащегося подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand plie. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

-на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;

-на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;

-на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется костное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование

хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

*Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы.*

Упражнение № 1 (складочка по 1 позиции)

Исходное положение:

сидя на полу, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены. Наклоны корпуса вперед к ногам, одновременно разводя кистями рук носки ног в стороны

( в 1 позицию).

Упражнение № 2 (лягушка со стопами на полу по 1 позиции)

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты, колени вместе. Руками разводить стопы ног в стороны ( в 1 позицию), колени соответственно раскрываются.

Упражнение № 3(вывод ноги перед собой с захватом противоположной рукой)

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, стопы сокращены.Правой рукой изнутри захватываем подъем противоположной ноги, выводим перед собой. Спина и колено должны быть прямыми. Повторить все с лева.

Упражнение № 4

Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты вместе. На счет 1 - 2 - поднять вытянутую ногу на 90°;

3-4 - правую ногу положить на пол в сторону, сохраняя выворотность в тазобедренных суставах опорной и работающей ног.

1-2 - поднять ногу перед собой на 90°;

3-4 - вернуть ногу в исходное положение.



Выполнить упражнение по 4 раза с обеих ног.

#### Упражнение № 5

Исходное положение:

лежа на спине, ноги вытянуты вместе.

1-2 - поднять вытянутую правую ногу перед собой на 90°;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол вправо.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол влево.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - опустить в исходное положение.

Повторить 4 раза с двух ног. Во всех движениях необходимо следить за вытянутой до предела ногой - как работающей, так и опорной. Обращать внимание на плечи и бедра, неподвижно лежащие на полу.

#### Упражнение № 6. (солнышко)

Исходное положение:

Сидя на полу, ноги вытянуты, носки в выворотном положении, руки на поясе.

1-4 - ноги максимально разводим в стороны, опускаем руки на пол впереди корпуса и опираемся на них

5-8 - поднимаем таз над полом и перебирая руками по полу, продвигаемся вперед, одновременно ноги через поперечный шпагат соединяются вместе. 1-ая половина движения заканчивается в положении лежа на животе. 1-4 - разводим ноги в стороны, лежа на животе и опираясь на предплечья 5-8 - приподнимаясь на руках, исполняем поперечный шпагат и соединяем ноги. Заканчиваем движение в исходное положение.

*Сила спины* - Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца, это не только устойчивость во время танца, но и вся красота вертикальных линий. Без сильной спины

невозможно выполнить повороты Роль спины сложно переоценить. Идеально сложенные люди встречаются крайне редко, но можно ввести корректирующую гимнастику и с её помощью исправить недостатки.

### *Упражнения на развитие мышц спины.*

#### Упражнение № 1.

Исходное положение: лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты вместе, сначала на счет 1- отрываем от пола руки и грудь, ноги остаются неподвижны, 2 – возвращаемся в исходное положение (повторить 8 раз), затем на счет 1- отрываем от пола обе ноги вместе, руки и грудь остаются неподвижны, 2- возвращаемся в исходное положение (8 раз) , затем отрываем от пола и руки, и грудь, и ноги , фиксируем положение на 8 счетов и возвращаемся в исходное положение.

#### Упражнение №2. (Дельфин)

Исходное положение:

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, 1- прогибаем спину, руки выпрямляем.2- сгибаем руки в локтях, ровные вытянутые ноги поднимаются вверх.

#### Упражнение № 3. (Качели)

Исходное положение: Лёжа на животе, поочередно 1-ноги вверх - руки вниз,2- руки вверх - ноги вниз.

#### Упражнение № 4. (плывем)

Исходное положение: лежа на животе, руки перед собой ладонями вниз, ноги вытянуты вместе. Отрываем максимально натянутые руки и ноги от пола, выполняем движения руками и ногами словно плывем.

#### Упражнение № 5. ( звездочка)

Исходное положение: лежа на животе, руки перед собой ладонями вниз, ноги вытянуты вместе. Отрываем максимально натянутые руки и ноги от пола, одновременно разводим руки и ноги в стороны (в звездочку) и возвращаем в исходное положение. Голова – продолжение шеи, взгляд в пол.

*Гибкость* - показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

*Упражнения на развитие гибкости тела(спины).*

Упражнение № 1. (хват ног в корзиночку ступенчато/ рывками)

Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты вытянуты вместе, руки перед собой.

1 - ноги сгибаем в коленях, руками хватаем вытянутые стопы.

2 – поднимаем корпус.

3 – отпустить ноги и вытянуть их, а положение спины зафиксировать в том же положении.

4 – вернуться в исходное положение.

Повторить 8 -10 раз. Поднять корпус и делать легкие покачивания вперед, назад. А потом удерживать корпус, не качаясь.

Упражнение № 2. (корзиночка)

Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держат вытянутые стопы. Поднять корпус и делать легкие покачивания вперед, назад. А потом удерживать корпус, не качаясь.

Упражнение № 3.(колечко)

Исходное положение:

лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки перед собой вытянуты в локтях. Головой пытаемся достать до стоп.

Упражнение №4. (подвижность плеч)

Исходное положение: Стоя, руки вытянуты перед собой со скакалкой в руках(сложена в 3 или 4 раза, в зависимости от подвижности плечевого сустава) прямые руки переводить назад и обратно в исходное положение.

«Танцевальный шаг» – ширина, высота, легкость шага (сила ног). Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов, назад - от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям.

*Упражнения на развитие «танцевального шага»- ширина, высота, легкость, сила ног.*

#### Упражнение № 1.

Исходное положение: сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны 1 -2 - руки поднять вверх над головой в 3 позицию.

3-4 - наклонить корпус к ноге, обхватив стопу руками; стопы поднимаются наверх для полного натяжения внутренних мышц бедра 5-6 - положить корпус прямо 7-8- исходное положение.

Выполнить упражнение 4 раза, затем 4 раза повторить с левой ноги.

#### Упражнение № 2.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты перед собой на 90°, на счет 1 - разводим обе ноги максимально в стороны

2 – возвращаем в исходное положение. Повторить 20 – 25 раз. Во всех движениях необходимо следить за вытянутыми до предела ногами. Обращать внимание на плечи и бедра, неподвижно лежащие на полу.

#### Упражнение № 3. ( батманы в партере)

Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, выполняем батманы правой ногой вперед, в сторону, назад, в сторону поворачиваясь со спины на бок, с бока на живот, с живота на бок, с бока на спину. В положении на боку, лежать на левой руке придерживаясь согнутой в локте правой рукой. В положении на животе, обе руки согнуты в локте, упираемся на предплечье. Повторить все с левой ноги.

#### 3. Рефлексия.

Какой, самый распространенный элемент, можно выполнить обладая высоким «балетным шагом» и хорошей растяжкой?

Совершенно верно это шпагат.

Упражнение № 5. (шпагат) Поперечный, продольный правый, продольный левый.

При исполнении «шпагата» вперед необходимо контролировать выворотное положение ноги вперед и назад при ровных бедрах и плечах. Руки опущены вдоль корпуса, ладони на полу - они помогают плавно садиться в «шпагат». Так же «шпагат» есть поперечный. При исполнении этого упражнения руки рекомендуется держать на полу сзади, а спину - подтянуто и ровно.

## Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "Люкси", "Респекс". 1996. - 256 с., ил.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. Учеб. пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет. училищ. Изд. 2-е. М.: Просвещение, 1973, - 255 с., ил.
3. Искусство балетмейстера: Учеб. пособие для студентов культ.-просвет. фак. ВУЗов культуры и искусств. - М.: Просвещение, 1986. - 192 с., 1 л.ил.: ил.
4. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. 3-е изд., испр./ Науч. ред. И.А.Трофимова. - Л.: Искусство, 1986, 261 с., 8 л. ил.
5. Красовская В.М. Русский балетный театр. Л. - Искусство, 1958, - 310 с.
6. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985 - 223 с., ил.
7. Секрет танца/ Составитель Т.К.Васильева - СПб.: ТОО "Диамант", ООО "Золотой век", 1997. - 480 с.
8. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "Люкси", "Респекс", стр. 44.
9. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "Люкси", "Респекс", стр. 41.
10. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "Люкси", "Респекс", стр. 137. там же, стр. 137.
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. 3-е изд., испр./ Науч. ред. И.А.Трофимова. - Л.: Искусство, 1986, стр. 22
12. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. 3-е изд., испр./ Науч. ред. И.А.Трофимова. - Л.: Искусство, 1986, стр. 24
13. Красовская В.М. Русский балетный театр. Л. - Искусство, 1958, стр.228.
14. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985, стр. 137. там же, стр. 27.
15. Бахрушин Ю.А. История русского балета. Учеб. пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет. училищ. Изд. 2-е. М.: Просвещение, 1973, стр. 173.
- 16.Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. 3-е изд., испр./ Науч. ред. И.А.Трофимова. - Л.: Искусство, 1986, стр. 100.
17. Секрет танца/ Составитель Т.К.Васильева - СПб.: ТОО "Диамант", ООО "Золотой век", 1997, стр. 183.

18. Бахрушин Ю.А. История русского балета. Учеб. пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет. училищ. Изд. 2-е. М.: Просвещение, 1973. - стр. 161.
19. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985. - стр. 131.
20. Искусство балетмейстера: Учеб. пособие для студентов культ.-просвет. фак. ВУЗов культуры и искусств. - М.: Просвещение, 1986, стр. 1