

Сборник

«Партерный экзерсис, как основа классического танца»

Составитель: педагог дополнительного образования
Сорокина Елена Геннадиевна

ст-ца Роговская, 2023 год

Данный сборник предназначен для начинающих педагогов как помощь при подготовке детей 7-8 лет к классическому танцу. Так же может использоваться для самостоятельных занятий детей.

Введение

Фундаментом любого танца является экзерсис, который может быть классическим, народно-характерным, джазовым, в стиле «модерн» и партерным. Основа классического танца - партерный экзерсис. Что же такое партерный экзерсис и зачем его стоит применять на занятиях в хореографическом объединении?

Помочь формированию скелетно-мышечного аппарата, осанки, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц – вот основная цель использования партерного экзерсиса.

Занятия партерной гимнастикой позволяют начинающим танцорам приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дают первоначальное представление обучающимся о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д. Партерный экзерсис дает уникальную возможность педагогу начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке обучающихся, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др. Это отличный инструмент развития двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка) и подготовительный этап к традиционному классическому экзерсису у станка, требующий высокого физического напряжения.

Именно поэтому программа первых годов обучения хореографическому искусству обязательно включает в себя следующие разделы партерного экзерсиса:

1. **«Балетная осанка».** Включает в себя понятия: постановка корпуса, ног, рук и головы. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом, поэтому в данном разделе большое внимание уделяется упражнениям на развитие мышц живота и спины: сидя на полу с согнутыми и вытянутыми ногами, стоя на коленях и упражнения, лежа на животе, что и является методом формирования балетной осанки.

2. **«Подъем стопы».** Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию при прыжке. А в классическом танце играет еще и не малую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом в сочетании с натянутой ногой законченную линию в рисунке танца. Различают 3 формы подъема: высокий подъем, средний и маленький. Даже имея от природы маленький плоский подъем, с помощью определенных упражнений можно придать ему правильную красивую форму и выработать силу стопы. Упражнения, сидя и лежа на полу, растягивают ахиллово сухожилие, помогают вытянутости коленного сустава и стопы, развитию подъема, выворотного положения и подвижности стопы.

3. **«Выворотность ног».** Выворотное положение ног определяется строением тазобедренного сустава, связки коленного сустава (выворотность в

голени) и выворотностью в стопе. Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику. Она зависит от 2 важных факторов: строение тазобедренного сустава и связки коленного сустава. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь. Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в коленном суставе и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в коленном суставе и стопах может быть плохая выворотность в бедрах.

4. **«Гибкость тела»** показатель пластичности тела. Она способствует грамотному исполнению движений, созданию сценического образа. Начинать работу следует с прогибания корпуса назад, лежа на животе, так как гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а так же икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

5. **«Балетный шаг».** Развитие танцевального шага неотъемлемая часть любого урока хореографии. Шаг создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует также высоте прыжка.

В сборник включены упражнения, которые развивают танцевальный шаг, выворотность и силу ног, амплитуду движения.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обязательно учитывать физиологические особенности ребенка, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
2. Перед началом занятий следует хорошо разогреться - сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
3. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».
4. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
5. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
6. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц, их обязательно надо чередовать с упражнениями на расслабление.
7. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

1 раздел.

Партнерный экзерсис

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы

Упражнение 1

И.П.: сесть на колени, пятки вместе, спина ровная, руки опущены вниз. (Рис.1) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. Поднимаем колени, перекатываясь на подъемы. Руки упираются в пол ладонями около бедер, спину постараться держать прямо. (Рис.2)

2 такт. Фиксируем данное положение. Растягиваем подъем.

3 такт. Передвигаем ладони назад, за стопы. Колени прижать к груди. Опора на пальцы. Разрабатывается подвижность пальцев на стопе. (Рис.3)

4 такт. Садимся на пол. Пальцы остаются загнутыми в пол.

5 такт. Вытягиваем колени. Пальцы ног скользят вперед, как можно дальше, касаясь пола. (Рис.4)

6 такт. Фиксируем данное положение. Сохраняя натянутость колен и подъемов, пальцы ног стремятся в пол.

7 такт. Сгибая ноги, прижать колени к груди. Подъемы остаются натянутыми, пальцы ног загнуты в пол.

8 такт. Передвигаем ладони по полу вперед. Через загнутые пальцы, переходим на подъемы. Опускаем колени вниз, принимаем исходное положение. Первые пола касаются подъемы, а потом колени.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Растяжка подъемов очень важна в формировании стоп, поэтому важно проследить за пятками, которые должны быть вместе на протяжении всего упражнения.



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

Упражнение 2

И.П.: сесть на пол, ноги вперед, стопы и колени сильно вытянуты, спина ровная, руки вытянуты в стороны, кисти на себя. (Рис.5) Музыкальный размер 2/4.

1 такт. Сохраняя натянутость колен и подъемов, сильно сокращаем пальцы стоп. (Рис.6)

2 такт. Сохраняя натянутость колен, сокращаем подъемы на себя. Пальцы ног и подъемы сильно тянутся к себе, растягиваем ахилл и икроножную мышцу. (Рис.7)

3 такт. Сохраняя натянутость колен и сокращенные подъемы, загибаем пальцы ног, тянемся ими к пяткам. (Рис.8)

4 такт. Сохраняя положение загнутых пальцев, вытягиваем подъемы. Натянутость колен и прямая спина сохраняется на протяжении всего упражнения. Вырабатывается сила всей ноги, эластичность связок, сила спины. (Рис.9)

Упражнение повторить не менее 8 раз.



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис. 8



Рис.9

Упражнения на силу ног и устойчивость

И.П.: стоя на полу по 6 позиции, руки на талии, спина прямая. (Рис.10)
Музыкальный размер 4/4.

1 такт. 1 и – поднять пятку правой ноги как можно выше, нажать на полу палец, почувствовать натяжение в стопе. 2 и – отталкиваясь пальцами от пола, правая нога сгибается в колене и приходит в положение *passé* колена вперед (акцентируем внимание на том, что мы «толкаем пальцами пол»). Стопа сильно натянута. Опорная нога прямая. 3 и – правая нога опускается на полу палец около левой стопы. Пятка высоко поднята, чувствуем натяжение в стопе. (Рис.11) 4 и – опускаем пятку на пол приходим в исходное положение. (Рис.12)

2 такт. Все то же самое повторяем с другой ноги.

Упражнение повторить не менее 8 раз.



Рис.10



Рис.11



Рис.12

Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага

Упражнение 1

И.П.: сесть на пол, опора на руки сзади, стопы на полу, колени прижать к себе. (Рис. 13) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. 1 и – раскрываем колени в стороны, до пола. (Рис. 14) 2 и – вернуться в исходное положение. 3 и – раскрываем колени в стороны, до пола. (Имитируем полет бабочки, колени это крылья). 4 и – колени тянутся к полу,

корпус наклоняется вперед («поймали бабочку»), ладони скользят по полу. Стараемся грудь положить на стопы. (Рис.15)

2 такт. 1 и, 2 и, 3 и – сохраняем принятое положение, расслабляя мышцы, стараемся достать коленями до пола, а грудью до стоп. 4 и – вернуться в исходное положение.

В этом упражнении нужно научить детей расслаблять мышцы в паху, для того чтобы они поняли, что при любой растяжке не нужно напрягаться. «Бабочка» дает нам выворотность в бедрах, а значит и хорошее plié.

Упражнение повторить не менее 8 раз.



Рис.13



Рис.14



Рис.15

Упражнение 2

И.П.: лежа на животе, ноги согнуты, колени разведены в стороны, стопы соединены вместе, полностью прижаться к полу. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, локти напротив плеч. (Рис.16) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. 1 и – вытягиваем локти, поднимаем корпус, прогибаемся назад, голова тянется к бедрам. (Рис. 17) 2 и, 3 и, 4 и – фиксируем положение, бедра и стопы прижимаем к полу, сильно прогибаем спину.

2 такт. 1 и – 2 и – 3 и – принимаем исходное положение «лягушка засыпает». 4 и – отдыхаем.

Упражнение повторить не менее 8 раз.



Рис.16



Рис.17

Упражнения на развитие танцевального шага

И.П.: глубокий выпад на правой ноге. Левая нога отведена назад, подъем натянут. Голень правой ноги должна быть строго перпендикулярна полу. Руки соединены в замок и вытянуты вверх. (Рис.18) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. 1 и, 2 и – сильно вытянуть колено левой ноги, так чтоб оно не касалось пола. (Рис.19) Совершить глубокий вдох. 3 и, 4 и – выдыхаем через нос. Тело сохраняет принятое положение. Паховые мышцы расслабляются, бедра опускаются вниз, стремятся к полу.

2 такт. 1 и, 2 и – продолжаем расслаблять паховые мышцы и опускать бедра вниз, при этом сохраняя напряжение во всех остальных группах мышц. 3 и, 4 и – вернутся в исходное положение. Левое колено опускаем на пол.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Затем обязательно проделать с левой ноги. Необходимо проследить, чтоб вес тела был между ног, а правая голень строго перпендикулярна полу. Правильное дыхание поможет исполнению упражнения, так как при выдохе мышцы легче расслабляются. Растяжка происходит за счет расслабления нужных мышц, под весом собственного тела.



Рис.18



Рис.19

Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок

Упражнение 1

И.П.: встать на левое колено, левое бедро перпендикулярно полу. Правая нога вытянута вперед, развернута в выворотное положение. Стопа правой ноги сильно сокращена, мизинец прижат к полу. Спина прямая, руки вдоль корпуса. (Рис.20) Музыкальный размер 4/4. Характер музыки плавный.

1 такт. 1 и, 2 и – взмахнуть мягкими руками вверх, выполняем глубокий вдох. 3 и, 4 и – руки опускаются вниз, одновременно корпус с прогнутой спиной наклоняется вперед, живот прижать к бедру, спина прямая, бедра ровные, правая нога сохраняет выворотное положение. Выдох через нос. (Рис.21)

2 такт. Продолжаем растяжку.

3 такт. 1 и, 2 и – продолжаем растяжку. 3 и, 4 и – с круглой спиной через волну принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем обязательно проделать с другой ноги. Необходимо проследить за выворотным положением правой ноги, за тем, чтобы левое бедро оставалось перпендикулярно полу. Правое бедро должно быть на одном уровне с левым. Чувствуем сильное растяжение нижней поверхности бедра и подколенных связок.



Рис.20

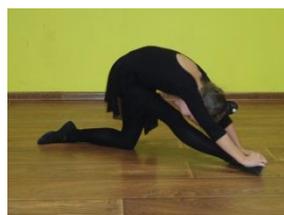


Рис.21

Упражнение 2

И.П.: сесть на шпагат на правую ногу. (Рис.22) Корпус положить вперед, живот прижать к бедру правой ноги. Руками взяться за щиколотку правой

ноги, локти отвести в сторону. Ноги вытянуты, спина прямая. Музыкальный размер 1т. 4/4.

1 такт. 1 и, 2 и, 3и, 4 и – сохраняя исходное положение, через левый бок перекатиться на спину. Локти согнуты в сторону, тянуться к полу. Лежа на спине сохранить положение шпагата. (Рис.23)

2 такт. 1 и, 2 и, 3 и, 4 и – сохраняя положение тела, продолжаем перекач и через правый бок перекачиваемся в исходное положение на шпагат на правой ноге.

Повторить упражнение, перекачиваясь в другую сторону. Затем проделать тоже самое, с другой ноги. Упражнение выполнять не менее 8 раз.

При выполнении упражнения следить за ровностью бедер, натянутостью ног и прямой спиной.



Рис.22



Рис.23

Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе

Упражнение 1

И.П.: сидя на полу, ноги сильно вытянуты вперед, стопы развернуты. Спина прямая руки внизу. Бедра ровные. Ровно сидеть на двух ягодицах. (Рис.24) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. Прижать корпус к ногам, выполнить складку. Спина сохраняет прямое положение. (Рис.25)

2 такт. Ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат (Рис.26) и соединяются сзади.

3 такт. Руки сгибаются в локтях. Ладони прижаты к полу около бедер. Вытянуть локти и сильно прогнуть корпус назад, живот прижат к полу. (Рис.27)

4 такт. Ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат (Рис.28) и соединяются спереди. Принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Выполняя это упражнение, следим за натянутостью ног и стараемся бедра не отрывать от пола. Упражнение очень хорошо развивает подвижность тазобедренных суставов и растяжку на поперечный шпагат.



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28

Упражнение 2

И.П.: сидя на полу, ноги сильно вытянуты вперед, стопы развернуты. Спина прямая руки вниз. Бедра ровные. Ровно сидеть на двух ягодицах. (Рис.29) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. Левая нога скользит по полу, выполняя rond. Сесть на шпагат на правую ногу. Бедра остаются ровные. Спина прямая. (Рис.30)

2 такт. Разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на поперечный шпагат. (Рис.31)

3 такт. Разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на шпагат на левую ногу. Проследить за ровностью двух бедер. (Рис.32)

4 такт. Правая нога скользит по полу, выполняя rond. Ноги соединяются спереди. Принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Затем проделать то же самое с другой ноги. Выполняя упражнение необходимо проследить за ровностью бедер, натянутостью ног и постараться не отрывать бедра от пола.



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32

Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника

Упражнение 1

И.П.: сесть на колени, руки за спиной взять в замок. (Рис.33) Музыкальный размер 4/4. Характер музыки плавный, спокойный.

1 такт. 1 и, 2 и – прогибаясь в пояснице, наклоняемся вперед, лопатки сзади вместе, руки в замочке, голова до последнего не опускается вниз. (Рис.34) 3 и, 4 и – округляем спину и возвращаемся в исходное положение, поднимаясь лопатками наверх, голова отстает.

Упражнение повторить не менее 8 раз.



Рис.33



Рис.34

Упражнение 2

И.П.: лежа на животе, ноги вместе сильно вытянуты (как будто у нас не 2 ноги, а 1 рыбий хвост), руки согнуты, локти в потолок, ладони прижаты к полу около плеч. (Рис.35) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. 1 и – вытянуть локти, поднять верхнюю часть корпуса, как можно выше. Ноги сохраняют исходное положение. Затылок тянется к пяткам. (Рис.36) 2 и – оторвать руки от пола, перевести их наверх, сильно напрягаем мышцы спины, усиливаем прогиб. (Рис.37) 3 и – фиксируем данное положение. 4 и – мягко возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает подвижность в грудном и плечевом отделе.



Рис.35



Рис.36



Рис.37

Раздел 2

Движения классического танца в партнерном экзерсисе.

Battement tendu

Battement tendu (батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола в сторону.

И.П.: лежа на полу на спине колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, ноги вместе. (Рис.38) Музыкальный размер 2/4.

1 такт. Натянутую правую ногу отвести по полу в сторону. Бедра и плечи лежат на полу. Левая нога натянута лежит неподвижно. (Рис.39)

2 такт. Натянутую правую ногу возвращаем в исходное положение.

Движение повторяем с другой ноги.

При выполнении упражнения следить за ровностью бедер, натянутостью ног и прямой спиной.

Упражнение повторить не менее 8 раз.



Рис.38



Рис.39

Battement tendu jete

Battement tendu jete (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через *battement tendu* фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений, не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.

И.П.: лежа на полу на спине колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами. Ноги вместе. (Рис.40) Музыкальный размер 2/4.

1 такт. Натянутую правую ногу поднять вперед на высоту 45 градусов. Бедра и плечи лежат на полу. Левая нога натянута лежит неподвижно. (Рис.41)

2 такт. Натянутую правую ногу возвращаем в исходное положение.

Движение повторяем с другой ноги.

При выполнении упражнения следить за ровностью бедер, натянутостью ног и прямой спиной.

Упражнение повторить не менее 8 раз.



Рис.40



Рис.41

Releve lent

Releve lent (релеве лян) – медленный подъем ноги на 90 градусов. Движение развивает шаг, силу ног. Выполняется по правилам *battement tendu*, нога поднимается носком, а не бедром. Следить за ровностью плечевого и тазобедренного пояса, колени и рабочая стопа предельно натянуты. Удерживать заданную высоту. Не заваливать корпус.

И.П.: лежа на полу на спине колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, ноги вместе. (Рис. 42) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. Натянутую правую ногу поднять вперед на высоту 90 градусов. Бедра и плечи лежат на полу. Левая нога натянута лежит неподвижно. (Рис.43)

2 такт, 3 такт. Фиксируем данное положение.

4 такт. Натянутую правую ногу возвращаем в исходное положение.

Движение повторить не менее 8 раз, затем с другой ноги.



Рис.42



Рис.43

И.П.: Лежа на полу на спине колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, ноги вместе. (Рис.44) Музыкальный размер 4/4.

1 такт. Натянутую правую ногу отвести в сторону по полу на высоту 90 градусов. Бедра и плечи лежат на полу. Левая нога натянутая лежит неподвижно. (Рис.45)

2 такт, 3 такт. Фиксируем данное положение.

4 такт. Натянутую правую ногу возвращаем в исходное положение.

Движение повторить не менее 8 раз, затем с другой ноги.

При выполнении упражнения следить за ровностью бедер, натянутостью ног и прямой спиной.



Рис.44



Рис.45

Grand battement jete

Grand battement jete (гранд батман жете) – большой бросок ноги. Бросок вперед и в сторону выполняется без участия корпуса. Работающая нога бросается не бедром (они не подвижны), а носком ноги.

И.П.: Лежа на полу на спине колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, ноги вместе. (Рис.46) Музыкальный размер 2/4.

1 такт. 1 и, 2 и - натянутую правую ногу бросить вперед на высоту 90 градусов. Бедра и плечи лежат на полу. Левая нога натянута лежит неподвижно. (Рис.47) 3 и, 4 и - натянутую правую ногу спокойно возвращаем в исходное положение.

2 такт. Движение повторяем еще раз.

Движение повторить не менее 8 раз, затем с другой ноги.



Рис.46



Рис.47

И.П.: лежа на полу на левом боку колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, ноги вместе. (Рис.48) Музыкальный размер 2/4.

1 такт. 1 и, 2 и - натянутую правую ногу бросить в сторону на высоту 90 градусов. Левое бедро и плечо лежат на полу. Левая нога натянута лежит неподвижно. Правая нога бросается четко в сторону. (Рис.49) 3 и, 4 и - Натянутую правую ногу спокойно возвращаем в исходное положение.

2 такт. Движение повторяем еще раз.

Движение повторить не менее 8 раз с правой ноги, затем с левой.



Рис.48



Рис.49

И.П.: лежа на полу на животе колени предельно втянуты, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, ноги вместе. (Рис.50) Музыкальный размер 2/4.

1 такт. 1 и, 2 и - натянутую правую ногу бросить назад на высоту 90 градусов. Бедра и плечи лежат на полу. Левая нога натянута лежит неподвижно. (Рис.51). 3 и, 4 и - натянутую правую ногу спокойно возвращаем в исходное положение.

2 такт. Движение повторяем еще раз.

Движение повторить не менее 8 раз с правой ноги, а затем с другой ноги.



Рис.50



Рис.51

Заключение

Развитие природных физических данных – это важная составляющая развития ребёнка. Для работы с дошкольниками и детьми младшего школьного возраста лучше других подходит именно партерный экзерсис, так как ребёнку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, а занятия в положении сидя или лежа облегчают ему эти задачи: на полу легче уследить за правильностью исполнения, выворотностью и натянутостью ног и корпуса.

Выполняя комплекс этих упражнений ребёнок приобретает навыки, необходимые при занятиях классическим танцем.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Список литературы

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб., 1996.
2. Васильева Т. И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей / сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.
3. Иванов В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.