

*Мартыненко Анастасия Олеговна*

*Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение*

*дополнительного образования детей*

*"Корякская школа искусств им. Д.Б. Кабалевского"*

*Камчатский край, Тигильский район*

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

### «ЭКЗЕРСИС НА ПОЛУ»

(ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЯМ КЛАССИЧЕСКИМ ТАНЦЕМ)

### ВВЕДЕНИЕ

Я связана с хореографическим искусством с раннего детства и свой творческий путь я начала с п. Палана «Корякская школа искусств

им Д.Б. Кабалевского» закончила школу искусств с красным свидетельством у Заслуженного артиста Украины Рамуальда Михайловича Жукова. Это мне очень помогло в дальнейшем. Поступила в музыкальное училище в

г.Петропавловск – Камчатский на хореографическое отделение и успешно закончила у заслуженно работника культуры Камчатского края Светланы Туник.

После окончания училища в 2004 году я вернулась в свой любимый поселок Палана и стала работать, в должности преподавателя хореографических дисциплин «Корякская школа искусств им Д.Б. Кабалевского».



Составляя эту работу, я опиралась на методические пособия, на хореографическую литературу, которая включает в себя высказывания хирургов и опытных педагогов в этой области.

**Классический танец** является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры.

Необходимость таких занятий объясняется неисчерпаемыми возможностями классического танца, который на этом этапе развивает физические данные ребенка, его координационные способности.

Но начинать лучше с экзерсиса на полу, даже после продолжительных летних каникул, уделить можно месяц первой четверти. Он поможет быстрее войти в физическую форму учащимся.

Данные упражнения, которые будут представлены в работе, способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер, а так же релаксации связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию профессиональных данных для занятий классическим танцем, а именно шага, выворотности, подъема и гибкости.

### **Цели:**

- развитие у детей гибкости;
- большой шаг; выворотность; музыкальность;
- укрепление здоровья;
- воспитание трудолюбия;



- развитие личности учащегося;

### **Задачи:**

- развитие профессиональных данных и овладение простейшими навыками и приемами для занятий классическим танцем;
- активация интереса к классическому танцу;
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

Весь свой опыт я постаралась передать в этой работе

## **I ЭКЗЕРСИС НА ПОЛУ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЯМ КЛАССИЧЕСКИМ ТАНЦЕМ**

Занятия рекомендуется начинать в 1 классе с детьми семилетнего возраста и проводить их по часу в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 40 минутам (согласно учебного плана). В первый и второй годы обучения, когда у ребенка семи-восьми лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, как раз все упражнения основной части урока и нужно исполнять на полу. Первый год обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. У детей формируется



скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащегося на каждом уроке. В процессе обучения необходима ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами.

Урок делим на три части: подготовительную часть - поклон, разминка; основную часть – экзерсис на полу; заключительную часть – аллегро, *port de bra*, поклон. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Для занятий необходимо иметь коврики, форму (купальник, балетки).

**Экзерсис на полу** - состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе и парами – через все упражнения проходит нацеленность на укрепления мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и в стопе.

Особенность изложения практического материала заключается в разработке примерного комплекса упражнений. Ученики должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе.

Желательно постепенно добиваться непрерывности исполнения упражнений. Упражнения следуют друг за другом с учетом смены нагрузки на различные группы мышц.

Ноги: все части ноги, от тазобедренного сустава до пальцев включительно, участвуют в экзерсисе и должны в полной мере и правильно выполнять падающую на них работу. Техника классического танца основана на **выворотности**, т. е. таком положении ног, когда ступни, разведенные носками



в стороны, по линии плеч, либо параллельны им, и вследствие этого раскрыта внутренняя поверхность голеней и бедер.

Затем на протяжении всего обучения надо развивать и укреплять выворотность и следя за тем, чтобы при исполнении всех упражнений она неизменно сохранялась.

Не надо думать, что, если в первых классах учащиеся основательно освоились с позициями ног, выворотность является чем-то раз и навсегда утвердившимся, и сама собой будет неизбежно возникать во всех движениях. **Наоборот**, она почти всегда стремится исчезнуть, и стоит упустить этот важный момент, как (за исключением редких случаев природного строения ног) в исполнении появляется недопустимая «косолапость».

**Корпус:** надо добиваться прямой спины, раскрытой грудной клетки, отсутствия напряжения в плечах и шее, не позволяя чрезмерно прогибать поясницу. Кроме того, следует вырабатывать предельную гибкость спины.

**Руки:** выполняют помимо технической, пластическую функцию. Именно руки главным образом сообщают танцу должные линии и рисунок.

Классический экзерсис на полу занимает важное место. Он вырабатывает выворотность, силу и эластичность суставно-связочного аппарата; он развивает в учащихся те качества, без которых невозможно овладеть движениями, составляющими фонд классического танца. В конце учебного года рекомендуется проводить контрольный урок.

**Исходное положение:** – корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах. При нормальном строение ног и их правильном положении пятки должны быть приподняты от пола, что является своеобразным контролем абсолютной вытянутости ног в коленях. Руки



раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки вытягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

«Фиксация исходного положения» - направлено на укрепление мышц спины, постановку корпуса. (3/4) музыкальный размер.

### *Положение корпуса*



### *Следить за спиной*

«Сгибание и вытягивание стоп» - направлено на укрепление голеностопа, растяжения ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах, укреплению мышц спины. (2/4)



### *«Сгибание и вытягивание стоп»*

«Круговые движения стоп en dehors» – упражнение направлено на растяжение связок голеностопа, стремление в будущем добиться выворотности I позиции, а также на укрепления голеностопа, растяжения ахиллового сухожилия. «Круговое движения стоп en dedans».

«Сгибание корпуса вперед в I позиции» - направлено на развитие выворотности стопы, бедра и гибкости корпуса вперед.

«Раскрытие стоп в I выворотную позицию» - направлено на растяжение связок голеностопа для достижения выворотной I позиции ног, укрепление мышц спины.

«Наклоны корпуса вперед» - развитие гибкости корпуса вперед и растяжение связок ахиллового сухожилия. (3/4)



*Сгибание корпуса*



*«Лягушка» сидя - упражнение способствует развитию выворотности бедра*

**Упражнение, лежа на спине** – корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и в стопах. Пятки чуть приподняты от пола. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны по уровню плеч, голова прямо, взгляд наверх.



*Исходное положение*

«Поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение» - поочередно и в месте, без перерыва. При исполнении движения не допускать – прогиб в пояснице. Движения направлены на укрепления мышц брюшного пресса, спины, вытянутости ног в коленях и в стопах. (3/4)



*Поднимание вытянутых ног «Releve lent»*

«Battments tendu» правой ногой в сторону мизинцем по полу, левой ногой и двумя одновременно. «Battments tendu jete» - правой, левой ногой и одновременно над полом - направлено на укрепление мышц брюшного пресса, спины и максимальной концентрации ног в вытянутом положении. (2/4)



*«Battments tendu» и «Battments tendu jete»*

«Grand Battments jete» в перед-наверх - направлено на скоростной подъем ноги вперед – наверх в вытянутом положении, развитию «шага» вперед, укрепление брюшного пресса, так же можно исполнять лежа на животе. (4/4)



*«Grand Battments jete»*

«Шпагат» в сторону - важно следить за вытянутостью ног в коленях и стопах, упражнение направлено на развитие выворотности бедер.



*«Шагат»*

«Березка» упражнение способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса.



*«Березка»*

*«Скобка»*

**Упражнение лежа на боку;** «Battments developpes» в сторону, а также исполняем его лежа на спине - оно направлено на развитие выворотности бедер и шага в сторону. «Releve lent» медленный подъем ноги – важно следить за выворотностью ног и абсолютной музыкальностью исполнения движения, то есть необходимо чтобы нога пришла в исходное положение точно на четвертый такт, а не на второй или третий такт. Упражнение способствует развитию «шага» в сторону. (4/4)



*«Battments developpes» в сторону «Grand Battments jete» в сторону.*

**Упражнение, лежа на животе** – корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

Прогибание корпуса назад на вытянутых руках – упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад. Поднимание двух вытянутых ног назад - вверх «Русалочка» - упражнение способствует укреплению мышц спины, развитие шага назад.



*исходное положение;*

*перегиб назад,*

*русалочка*

«Корзиночка» - упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению ее мышц.

«Птичка» - упражнение способствует укреплению мышц спины.

«Лодочка» - корпус лежит на полу, ноги в выворотном положении, вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола - упражнение способствует укреплению мышц спины.

(3/4)



*корзинка;*

*птичка;*

*лодочка.*

**Упражнение, стоя на коленях и ногах:** прогибание корпуса назад – упражнение способствует развитию гибкости корпуса назад. Упражнение «Кошечка» - «Мостик». Данные упражнения развивают гибкость спины.



*мостик;*

*прогибание корпуса;*

*кошечка*

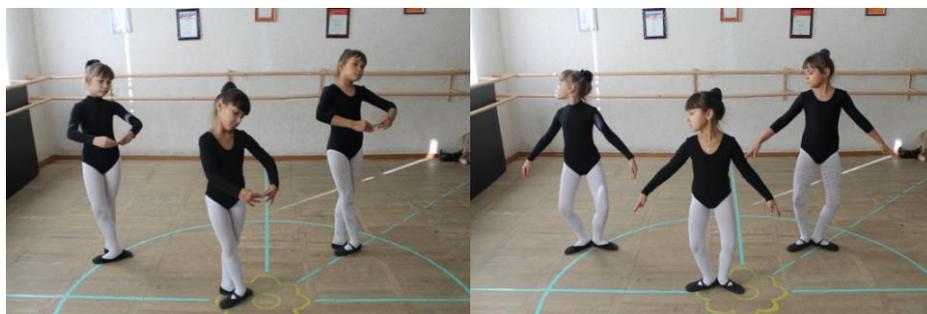


*«лягушка» лежа на животе*

Далее следует серия прыжков с вытянутыми ногами – трамплинные прыжки, прыжки с поджатыми ногами, прыжки «Пингвин», «Разножка», «Лягушка» и различные сочетания этих прыжков. Важно научить детей вытягивать ноги в воздухе в коленях и в стопах – и что еще сложнее научить их толкаться от пяток. Все прыжки начинаются из-за такта.

В конце урока исполняют движения для рук, изображая «Лебедя», «Чайку» и можно уже добавить первое и второе и третье *por des bra*.

В завершение урока исполняем поклон, звучат аплодисменты.



Особенность изложения практического материала заключается в разработке примерного комплекса упражнений. В зависимости от подготовленности группы преподаватель может перенести изучение какого-либо элемента в тот или иной класс, не нарушая при этом общей последовательности освоения упражнений.

## **II ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ И СОВМЕСТНАЯ РАБОТА – ХОРЕОГРАФА И КОНЦЕРТМЕЙСТЕРА**

**Важная роль** отводится музыкальному оформлению урока.

Музыка на занятиях хореографии не является лишь сопровождением, фоном для того или иного упражнения, она органически включается в содержание каждого урока как неотъемлемая составная его часть. Она, является импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. Использование на уроках высокохудожественной музыки обогащает учащихся эстетическими впечатлениями, расширяет их музыкальный кругозор, воспитывает музыкальный вкус.

Роль музыки на уроках хореографии невозможно переоценить, поскольку именно в ней имеется идеальный образец организованного движения: музыка



регулирует движение и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением.

Педагог и концертмейстер непременно должны находиться в творческом контакте, хорошо знать хореографический и музыкальный материал каждого урока: выбирается и характер музыки. В одних случаях движения являются сильными, энергичными, активными, в других - мягкими, плавными, сдержанными или свободными, непринужденными.

Постоянная работа педагога - хореографа и концертмейстера в одном классе предполагает координацию их совместных действий и усилий.

Квалифицированное, выразительное исполнение музыкальных произведений концертмейстером - залог успеха занятий, а работу концертмейстера хореографического отделения необходимо рассматривать как неотъемлемую часть единого процесса обучения хореографии, а содержание музыкального материала, репертуара и его исполнение - как основу развития творческого и эмоционального начала учащихся, их эстетического воспитания.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

К нам на хореографическое отделение приходят дети с разными физическими данными и музыкальными способностями, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией (ритм, слух, память, гибкость, шаг, выворотность, подъем), но с искренним желанием научиться хорошо танцевать. Для некоторых учащихся это стремление становится смыслом их жизни. Каждое занятие должно помочь



ученику развить гибкость, шаг, выворотность, растяжку, музыкальность. Благодаря экзерсису на полу, я вижу, как дети постепенно раскрепощаются, появляется у них стремление стать лучше. Начиная свою работу с 1 класса, с экзерсиса на полу я уверена, что результаты дадут о себе знать, и выведут детей на следующую ступень знаний классического танца. На своих уроках с детьми я стараюсь установить теплую творческую атмосферу.

Качественные результаты моей работы – это мои выпускники, которые с отличием закончили школу искусств в 2008г, 2009г, 2010г, 2015г.

Правильная постановка тела и равномерное развитие всех мышц – эта та необходимая основа, без которой не обойтись ни одному ученику на хореографическом отделении, стремящемуся достичь хороших результатов.

*Экзерсис на полу – самый первый шаг к хореографическому искусству.*



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

«В музыкальных ритмах». В. Клин. Киев, 1987

«Ритмика» В. Яновская. Изд. «Музыка», Москва, 1979

«В концертмейстерском классе». Е. Шендерович.

«Музыка для уроков классического танца». Для ДМШ и хореографических кружков. Сост. Р.П. Донченко.

«Методика классического тренажа». В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, Москва 2009

«Гимнастика» программа С.Г. Федотова, Москва 2003

«Основы классического танца» А.Я. Ваганова, Санкт-Петербург 2007

«Урок танца» Г. Новицкая. Санкт-Петербург 2003

«Экзерсис на полу» Н.А. Вихрева, Москва 2004

«Классический танец» Н.А. Вихрева, Москва 2004



*Открытый урок  
по классическому танцу*

*Экзерсис на полу  
(для подготовки к занятиям классическим танцем)*

*Класс преподавателя Мартыненко А.О.*

*пгт Палана*

*КГБУ ДО «Корякская школа искусств им Д.Б. Кабалевского»*



## ВВЕДЕНИЕ

Составляя этот урок я опиралась на методические пособия, на хореографическую литературу, которая включает в себя высказывания хирургов и опытных педагогов в этой области.

**Классический танец** является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры.

Но начинать лучше с экзерсиса на полу.

**Цель урока:** - Подготовить детей к занятиям и овладеть простейшими навыками и приемами для занятий классическим танцем.

**Задачи урока:** - Развить у детей профессиональные данные, развить гибкость, большой шаг, выворотность, музыкальность.

Данные упражнения, которые будут представлены в уроки способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер, а так же релаксации связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию профессиональных данных для занятий классическим танцем, а именно шага, выворотности, подъема и гибкости.



Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнения, лежа на спине, упражнения, лежа на животе и упражнение парами – через все упражнения проходит нацеленность на укрепления мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и в стопе. Упражнение, лежа на спине способствует укреплению мышц брюшного пресса и выворотности бедер. Упражнения на боку преследует задачу укрепления выворотности бедер и развития шага в сторону. Упражнение на животе способствует развитию гибкости корпуса и укреплению мышц спины. Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

Все упражнения за редким исключением исполняются по четыре раза подряд.

### **УРОК- экзерсис на полу**

#### **Упражнение, сидя на полу.**

Исходное положение – корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах. При нормальном строении ног и их правильном положении пятки должны быть приподняты от пола, что является своеобразным контролем абсолютной вытянутости ног в коленях. Руки



раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки вытягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

1. упр. «Фиксация исходного положения» - упражнение направлено на укрепление мышц спины, постановку корпуса.
2. упр. «Сгибание и вытягивание стоп» - упражнение направлено на укрепление голеностопа, растяжения ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах, укреплению мышц спины.
3. упр. «Сгибание корпуса в перед» - упражнение способствует развитию гибкости корпуса в перед, вытянутости ног в коленях.
4. упр. «Круговые движения стоп en dehors» – упражнение направлено на растяжение связок голеностопа, стремление в будущем добиться выворотности I позиции, а также на укрепления голеностопа, растяжения ахиллового сухожилия.
5. упр. «Круговое движения стоп en dedans».
6. упр. «Сгибание корпуса вперед в I позиции» - упражнение направлено на развитие выворотности стопы, бедра и гибкости корпуса вперед.
7. упр. «Лягушка» сидя - упражнение способствует развитию выворотности бедра.
8. «Раскрытие стоп в I выворотную позицию» - упражнение направлено на растяжение связок голеностопа для достижения выворотной I позиции ног, укрепление мышц спины.
9. «Наклоны корпуса вперед» - упражнение направлено на развитие гибкости корпуса вперед и растяжение связок ахиллового сухожилия.



## «Упражнение, лежа на спине».

Исходное положение – корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и в стопах. Пятки чуть приподняты от пола. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны по уровню плеч, голова прямо, взгляд наверх.

1. упражнение- «Поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение» - поочередно и в месте, без перерыва. При исполнении движения не допускать – прогиб в пояснице. Движения направлены на укрепления мышц брюшного пресса, спины, вытянутости ног в коленях и в стопах.
2. «Лягушка» и вытягивание ног в перед.
3. «Battments tendu» правой ногой в сторону мизинцем по полу, левой ногой и двумя одновременно.
4. «Battments tendu jete» - правой, левой ногой и одновременно над полом. - упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, спины и максимальной концентрации ног в вытянутом положении.
5. «Grand Battments jete» в перед-наверх - упражнение направлено на скоростной подъем ноги вперед – наверх в вытянутом положении, развитию «шага» вперед, укрепление брюшного пресса
6. «Шпагат» в сторону - важно следить за вытянутостью ног в коленях и стопах. упражнение направлено на развитие выворотности бедер.



7. «Березка» упражнение способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса.

### «Упражнение лежа на боку»

1. «Battments developpes» в сторону, а также исполняем его лежа на спине. - упражнение направлено на развитие выворотности бедер и шага в сторону.
2. «Releve lent» медленный подъем ноги – важно следить за выворотностью ног и абсолютной музыкальностью исполнения движения то есть необходимо чтобы нога пришла в исходное положение точно на четвертый такт, а не на второй или третий такт. Упражнение способствует развитию «шага» в сторону.
3. «Battments jetes» в сторону. – упражнение то есть три раза на 1 такт и повторить еще три раза. Следить за вытянутостью правой ноги. Движение хорошо концентрирует собранность корпуса и вытянутости ног.
4. «Grand Battments jete» в сторону

### Упражнение, лежа на животе

**Исходное положение** – корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах выворотном положение, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.



1. прогибание корпуса назад на вытянутых руках – упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад.
2. упр. «Лодочка» - корпус лежит на полу, ноги в выворотном положении, вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.- упражнение способствует укреплению мышц спины.
3. упр. «Птичка» - упражнение способствует укреплению мышц спины.
4. Поднимание двух вытянутых ног назад - наверх «Русалочка» - упражнение способствует укреплению мышц спины, развитие шага назад.
5. «Корзиночка» - упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению ее мышц.

### **Упражнение, стоя на коленях**

1. Прогибание корпуса назад – упражнение способствует развитию гибкости корпуса назад.
2. Упражнение «Кошечка» -
3. «Покачивание» на стопах.
4. «Мостик»



## Аллегро

Далее следует серия прыжков с вытянутыми ногами – трамплинные прыжки, прыжки с поджатыми ногами, прыжки «Пингвин», «Разножка», «Лягушка» и различные сочетания этих прыжков.

Важно научить детей вытягивать ноги в воздухе в коленях и в стопах – и что еще сложнее научить их толкаться от пяток. Все прыжки начинаются из-за такта.

В конце урока исполняют движения для рук изображая «Лебедя», «Чайку» и можно уже добавить первое и второе *pordes bra*.

В завершение урока исполняем поклон, звучат аплодисменты.

