

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА

Кафедра теории и методики гимнастики

Морчукова Л.В.

**ХОРЕОГРАФИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
ГИМНАСТОВ**

Учебное пособие
для студентов высших учебных заведений
физической культуры и тренеров по гимнастике

Смоленск 2013

УДК 796 40

Хореография в системе подготовки гимнастов. Учебное пособие – Смоленск: СГАФКСТ, – 2013. – с. 61.

Учебное пособие содержит: терминологию; анализ техники и методику обучения хореографическим упражнениям; задачи, значение, содержание хореографической подготовки.

Учебное пособие подготовлено с учетом учебного плана и содержит комплекс основных упражнений классического экзерсиса и предназначено для студентов высших и средних учебных заведений специализирующихся по спортивной и художественной гимнастике а также для тренеров ДЮСШ

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 032100.62 – «Физическая культура» и специальности 032101.65 – «Физическая культура и спорт».

Подготовлено доцентом кафедры теории и методики гимнастики Л.В. Морчуковой.

Рецензенты: профессор кафедры В.Н.Зайцев
профессор, зав. кафедрой физического воспитания,
лечебной и оздоровительной физической культуры
СГМА В.Н. Костюченков

© Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма,
2013.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2. ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ	7
3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	8
4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ	9
6. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	16
7. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И ЧАСОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В ДЮСШ	42
8. ЭТАПЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	44
9. СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УРОКЕ	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61

ВВЕДЕНИЕ

Спорт и искусство являются одними из важнейших явлений жизни и человеческой культуры. Рассматривая спортивную деятельность в эстетическом контексте, следует отметить, что ее красота заключается, с одной стороны, в собственных кинетических ощущениях спортсмена – красоты своих движений, легкости, мастерства, успеха, с другой стороны – визуальным наблюдением того же другой личностью. Спорт дает человеку возможность самовыражения, он как и искусство, требует внутренней цельности и высшей степени эмоционального подъема.

Особым эстетическим единством связаны гимнастика и хореография, между которыми существует очевидная кинетическая общность, проявляющаяся в том, что основным материалом для них являются движения человеческого тела.

Когда говорят о применении средств хореографии в гимнастике, то подразумевают основательное владение методами школы классического танца.

Как указывает Ф.Р. Морель (1971), впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды СССР к ХУ1 Олимпийским играм в Мельбурне. Гимнастки выполняли целый комплекс упражнений классического танца, акробатики и художественной гимнастики. В результате советская команда продемонстрировала разнообразные по стилю и характеру вольные упражнения. Печать отмечала не только оригинальность композиционного построения, но и индивидуальность, законченность, пластичность выполнения.

Практика работы со спортсменами показала, что средства хореографии могут принести пользу лишь в том случае, если тренер хорошо знает и понимает школу классического танца и умеет применять ее, не искажая спортивной направленности.

В настоящее время танцевальные средства хореографии, используемые в гимнастике, самостоятельного значения не имеют и применяются только как связующие элементы, но для цельности и зрелищности произвольных упражнений в художественной и спортивной гимнастике.

Новые правила соревнований по художественной гимнастике, максимально приближенные к международным, предъявляют высокие требования к композиционному построению комбинаций гимнасток, к музыкальному сопровождению и недостатки в этом направлении неизбежно влияют на итоговую оценку, поэтому наряду с возрастающей трудностью комбинаций увеличиваются требования к хореографической подготовке, к тем средствам хореографии, которые предлагаются гимнасткам в процессе многолетней подготовки. Из всего многообразия средств хореографии важно выбрать для каждого вида спорта именно те, которые наиболее необходимы и полезны

1. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Российская школа спортивной и художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток на расширение их арсенала выразительных средств.

Культура движений – одна из важных характеристик исполнительского мастерства гимнастки, оценка ее способности достигать желаемого эмоционально-эстетического воздействия на зрителей через совершенство рисунка движений. Культура движений достигается главным образом выполнением деталей и проявляется – в хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, рук, в точных и устойчивых равновесиях, в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке и наконец просто в оттянутых носках и выпрямленных коленях. Правильная школа движений, хорошая техника исполнения являются необходимой базой для воспитания двигательной культуры. Достижение этой цели в процессе занятий хореографией связано с решением следующих основных задач:

1. Осуществление физической подготовленности гимнасток.
2. Осуществление технической подготовки.
3. Эстетическое воспитание гимнасток.

Техническая, физическая подготовка и эстетическое воспитание осуществляются в тесной взаимосвязи. Невозможно добиться точного, выразительного исполнения не имея гибкости, ловкости, быстроты, силы, прыгучести. Формирование трудности в ущерб исполнительскому мастерству так же не приводит к успеху, т.к. без эмоционального подтекста все упражнения лишены самого главного – совершенства. Красота выступления гимнасток кроется в эффективной технике, очеловеченной вдохновением.

I. Техническая подготовка на занятиях хореографией начинается с освоения элементов школы:

а) правильной постановки корпуса, рук, ног, головы на простейших упражнениях классического танца в партере, у опоры, на середине зала;

б) основных движений и положений рук наиболее распространенных народных танцев;

в) постановка техники выполнения специфических упражнений художественной гимнастики поворотов, прыжков, равновесий.

После освоения школы изучают новые темпы классических адажио и аллегро, спортсменкам предлагаются этюды построенные на движениях народных, историко-бытовых и современных танцев. Хореография выполняет вспомогательную функцию, способствует сохранению технической подготовки на высоком уровне.

II. Физическая подготовка гимнасток включает.

а) хореографические упражнения развивают одно из важнейших качеств гимнасток – гибкость, главным образом активную подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, в грудном и поясничном отделах позвоночника;

б) воспитание ловкости связано с освоением движений классического, народного, историко-бытового и современных танцев, что обогащает двигательный опыт гимнасток, создает предпосылки к формированию новых сложных условно-рефлекторных связей;

в) в процессе регулярных занятий хореографией укрепляется опорно-двигательный аппарат, гимнастки учатся произвольно регулировать силу движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;

г) урок хореографии проводится фронтальным методом, всей группой одновременно, что повышает плотность урока и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему организма, способствует развитию специальной выносливости;

д) различные вращательные движения туловищем, повороты головы при выполнении упражнений способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата, зрения, чувства ориентировки в пространстве

III. Эстетическое воспитание предполагает понимание красоты движений, развитие эстетических чувств и вкусов, формирует умение выполнять различные движения выразительно.

Оно включает:

а) освоение многообразных сочетаний движений рук, ног, туловища, головы на уроках хореографии не должно носить механический характер. С первых занятий у занимающихся необходимо создавать правильное представление о красоте выполняемых упражнений, начиная с самого элементарного. При этом музыка, задавая определенный темп, метр и ритмический рисунок, выявляет и подчеркивает характерные особенности каждого движения, помогает его исполнению и одновременно способствует пониманию соответствия характера музыки характеру движений. Умение придавать хореографическим движениям различный характер приучает гимнасток выполнять движения выразительно, эмоционально. Хореография, корректируя каждое движение, воспитывает артистичность исполнения, т.е. способность создавать индивидуальный образ в композиции;

б) использование музыки на уроках хореографии знакомит занимающихся с основами музыкальной грамоты, произведениями композиторов современности и прошлого, что в конечном итоге развивает интеллектуальные способности спортсменок. Освоение историко-бытовых, народных танцев приобщает занимающихся к достоянию культуры различных народов, вызывает у них яркие эмоции, что так же содействует их эстетическому воспитанию.

2. ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2. Хореография в спорте должна считаться с дефицитом времени, т.к. в 18 лет гимнасты и гимнастки достигают, как правило, максимальных спортивных результатов, в то время как в балете карьера танцовщиков только начинается.

3. Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Каждое задание хореографа должно решать определенную задачу.

4. Хореография в гимнастике по подбору средств (прыжков, поворотов, равновесий) ближе к мужской хореографии, но в женской гимнастике и художественной гимнастике сохраняются пластические закономерности.

5. Артисты балета, выполняя экзерсис, стремятся к максимальной выворотности во всех позициях. Добиваться такой выворотности в спортивной гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, т.к. многие движения в гимнастике, например опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп. Поэтому, работая с гимнастками и гимнастами хореограф должен варьировать задания на выворотность, применяя выворотные, свободные прямые позиции ног.

6. Особенностью хореографии у женщин в спортивной гимнастике является хореографическая подготовка в упражнениях на бревне, которая наряду с решением общих задач хореографической подготовки способствует эффективности специальной двигательной подготовки гимнасток к конкретному виду гимнастического многоборья.

7. Художественная гимнастика вносит в урок хореографии свою специфику: – здесь требуется большая выворотность чем в спортивной гимнастике, следует учитывать взаимодействие гимнасток с предметами, специфику каждого предмета (мяч – мягкость, плавность; обруч, лента – ширина движений, высокая координация; скакалка, булавы – ловкость, прыгучесть).

8. На уроках хореографии в художественной гимнастике обращается большое внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого, подвижности позвоночного столба), но и мелких. Все это необходимо для успешного овладения предметной техникой. Для гимнасток важно освоить технику взаимодействия гимнастки и предмета (т.к. прыжки приходится выполнять без взмаха руками, практически без подготовительной фазы)

9. Особенность хореографической подготовки в художественной гимнастике связана так же с таким видом многоборья как групповые упражнения. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях, продвижениях в различных направлениях.

3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Высота опорной рейки хореографического станка должна соответствовать росту занимающихся, она служит не для опоры в обычном понимании этого слова, а для облегчения выполнения упражнений.

2. За опору следует держаться легко, чтобы в любой момент можно было отпустить ее и не потерять равновесие.

3. Упражнения начинаются с подготовительных движений – препарасьон, выражающихся в поднимании одной руки (у станка) и двух рук (на середине зала), или других движений, связанных с принятием исходного положения.

4. Тяжесть тела надо равномерно распределять на всю ступню или на обе (I, II, III, IV, V позициях).

5. Туловище следует держать вертикально (опустить плечи, сомкнуть лопатки, напрячь мышцы живота). Необходимо все время «держаться» спину прямо.

6. Все движения выполняются поочередно правой, а затем левой ногой в трех направлениях: вперед, в сторону, назад и опять в сторону – «крест». Это связано с необходимостью заканчивать упражнение на 4, 8, 16 тактах. Начало и конец отдельных движений, а также комбинаций в целом должны совпадать с началом и концом музыкальной фразы.

7. Для выполнения упражнений с другой ноги поворачиваться кругом, по направлению к опоре.

8. Руки в различных положениях должны быть округлены. Руки с опущенными локтями не помогают сохранить устойчивость.

9. Необходимо, чтобы учащиеся умели хорошо видеть пространство и ориентироваться в нем.

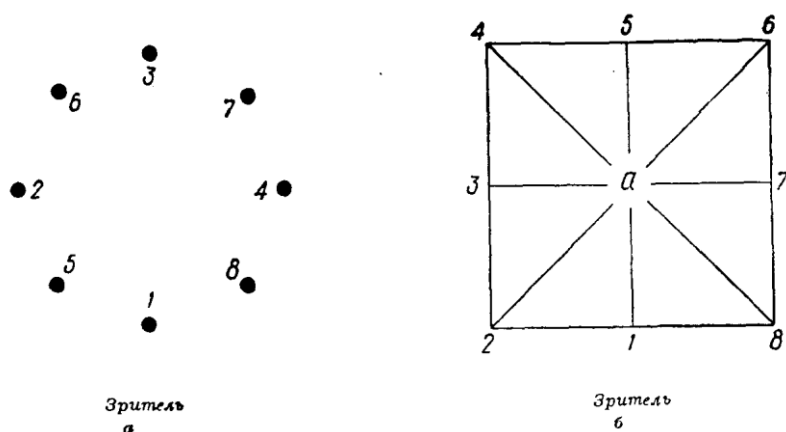


Рис. 1. План учебного зала: а – зритель (зеркало).

Спортивный урок хореографии лучше проводить у гимнастической стенки, а не у станка. В этом случае можно дополнительно включать элементы, связанные с гимнастической направленностью. Зеркало, помещенное напротив, помогает спортсмену зрительно контролировать свои движения и позы, исправлять ошибки. Систематическое выполнение упражнений у зеркала воспитывает умение видеть себя со стороны, самостоятельно совершенствовать чистоту и форму движений.

4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ

Прежде чем перейти к характеристике средств в хореографии, необходимо остановиться на терминах, используемых на занятиях классического танца. Хореографическая терминология характеризует движения детальнее гимнастической. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы. В том случае, если занимающимся предварительно разъяснен смысл каждого термина и техника выполнения движения, следует признать целесообразность ее использования.

Exercice – (экзерсис) – упражнение; первая часть урока классического танца – упражнения у стенки и на середине зала.

Станок – приспособление для упражнений танцовщиков, обычно круглый деревянный брус, диаметром 6-7 см, укрепленный вдоль стен репетиционного зала. Появился в балетном классе на рубеже XVIII-XIX веков.

Позиции – основные положения ног и рук в классическом танце. Позиции ног основаны на принципе выворотности (I, II, III, IV, V).

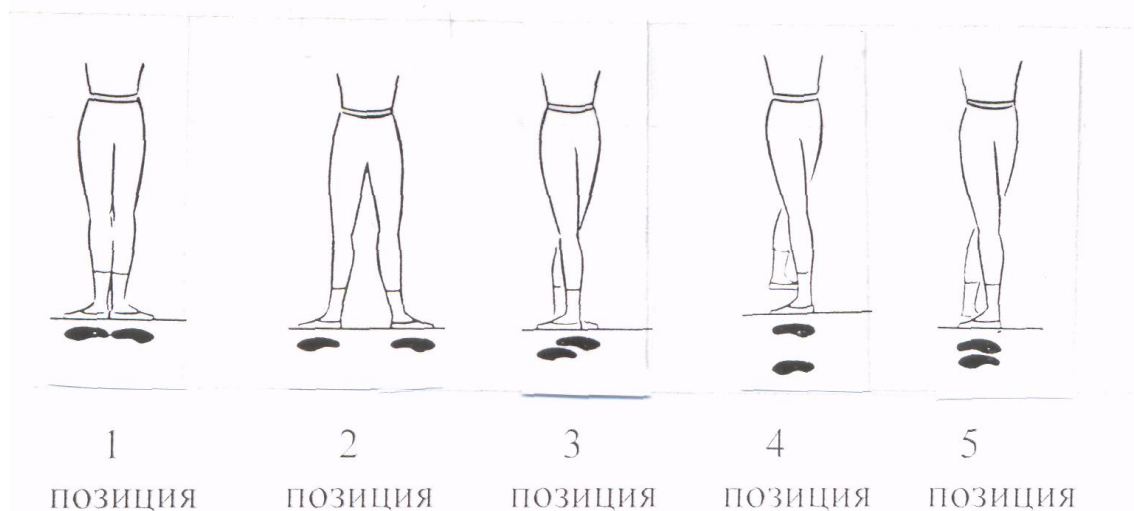
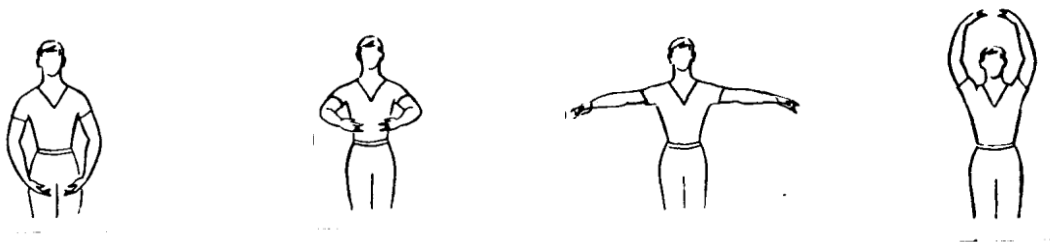


Рис. 2. Позиции ног

Позиции рук – три основные позиции и подготовительное положение к ним.

Подготовительная
позиция

1 позиция

2 позиция

3 позиция

Рис. 3. Позиции рук

Полупальцы – положение одной или двух ступней на полу, при котором пятки подняты и тяжесть тела находится на передней части ступни. Могут быть низкими, средними и высокими.

«Затакт» – в музыке – ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта; при музыкальном сопровождении занятий – вступительные аккорды, вызывающие ощущение выжидания.

Preparation – (препарасьон) – приготовление; подготовительное движение.

Plie – (плие) сгибать; термин обозначает приседание.

Demi – (деми) половина; например, деми-плие-полуприседание.

Grand – (гранд) – большой; обозначает максимально выраженную сущность движения, например, гранд плие – глубокое приседание

Petit – (пти)- маленький

Battement – (батман – франц.-биение), группа движений работающей ноги, вырабатывающих умение вытягивать ноги в прямые как стрелы линии, отчетливо исполнять различные эволюции (от резкого броска ноги и плавного ее поднятия до обратного опускания или сгибания).

Lentement – (лянтман) – медленно, плавно.

Pointe – (пуантэ) – на носок, носком

Tendu – (тандю) – натянутый, напряженный, вытянутый
«Крестом» – условное понятие в терминологии классического танца, обозначающее движение ноги вперед, в сторону, назад и затем снова в сторону

- Jete** – (жэтэ) – бросать, кидать; движения, исполняемые броском ноги, с одной стороны, это группа батманов, с другой – прыжков с ноги на ногу
- Simple** – (сэмпль) – простой; термин, обозначающий не усложненную простую форму движения
- Rond** – (рон) – круг.
- Jambe** – (жамб) – нога.
- Par terre** – (пар тер) – на земле; термин указывает движение ноги на полу (рон де жамб пар тер – круговое движение работающей ноги, выполняемое носком на полу)
- En l'air** – (ан Лер) – в воздухе.
- En dehors** – (ан деор) – наружу.
- En dedans** – (ан дедан) – внутрь
- Rond de jambe en l'air** – (ронд де жамб ан Лер) – круговое движение голенью, при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90° .
- Fondu** – (фондю) – плавный, тающий.
- Frappe** – (фраппэ) – ударять; движение, относящееся к группе батманов со сгибанием ноги в колене, как и батман фондю, но выполняемое резко, как бы ударом. С вытянутого положения носком в пол или немного ниже 45° работающая нога приводится к щиколотке опорной ноги с ударом стопой, затем резко открывается в заданном направлении.
- Battu** – (батью) – бить; быстрые короткие удары носка работающей ноги по щиколотке опорной, не разгибая колена.
- Sur le coup – de – pied** – (сюр ле ку-де-пье) – на щиколотке; положение ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги (спереди или сзади)
- Releve** – (релевэ) – поднимать, поднимание на полупальцы или пальцы одной или двух ног.

- Releve lent – (релевэ лян) – поднимание ноги в одном из направлений;
- Developpe – (дэвлоппэ) – вынимание, развернутый, медленный подъем ноги.
- Passe – (пассэ) – проводить, проходить, проходящее положение согнутой ноги с носком у колена опорной.
- Balance – (балансэ) – раскачивать, качаться, колебаться; 1- танцевальное движение, в котором переступание ногами сопровождается наклонами корпуса, головы и рук из стороны в сторону; 2 – быстрое, короткое качание (снизу-вверх) вытянутой ноги. или быстрое отведение ее на 1/2 или 1/4 круга, с возвращением в прежнее положение; 3 – гран батман жете балансе – нога выбрасывается назад с наклоном корпуса вперед, после броска ноги вперед с отклонением корпуса назад, скользнув через первую позицию.
- Port de bras – (пор де бра) – от портэ – носить, бра – руки; движения руками и их взаимодействие с другими частями тела; существует шесть специальных форм: подготовительное, первое, второе и т.д. В спорте ограничиваются обычно первыми тремя, поскольку 4-6 сложны для разучивания.
- Pas – (па) – шаг; движение, действие.

Позы классического танца

- Efface – (афассэ) – сглаживать; открытая поза к основному направлению.
- Groise – (круазэ) – скрещенный; закрытая поза
- En face – (ан фас) – напротив; прямо, лицом к основному направлению.
- Epaulement – (эпольман) – полуповороты направо и налево от основного направления; ракурсы.
- Attitude – (аттитюд) – поза с выворотной, согнутой ногой назад
- Arabesque – (арабеск) – поза с прямой, поднятой ногой назад.
- Ecartee – (экартэ) – раздвигать; поза, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, нога поднята в сторону, корпус отклонен от поднятой ноги.

Прыжки

- Saute – (сотэ) – прыгать; основной вид прыжка классического танца
- Echappe – (эшапэ) – прыжки из закрытой позиции (1 или У) с "раскрыванием" ног во П или 1У позицию и обратно
- Changement de pieds – (шанжман де пье) – перемена положения ног прыжком в У позиции, последовательно
- Assemble – (ассамблее) – собирать, соединять; прыжок, когда после маха одной ногой, ноги соединяются в воздухе
- Jete – (жэтэ) – термин относится к группе прыжков, в которых существенное значение имеет активное бросковое движение ног (шагом, перекидной, со сменой и др.)
- Ballonne – (балонэ) – вздутый; прыжок на одной ноге с зависанием в воздухе с продвижением за работающей ногой, которая возвращается в и.п. в момент опускания опорной ноги в деми-плие
- Siasonne fermee – (сиссон фэрмэ) – фэрме – закрытый; прыжок с двух ног на одну сторону, вперед или назад с последующим закрыванием в У позиции
- Cabriole – (кабриоль) – скачок; прыжок, во время которого опорная нога вытягивается и снизу подбивает поднятую другую. В прыжке ноги соединяются в воздухе.

Вращения

- Pirouette – (пируэт) – вращение или поворот на полу, выполняется на месте, без продвижения.
- Tour – (тур) – вращение в воздухе или на полу с продвижением
- En dedane – (ан дедан) – наружу, поворот от ноги, разноименный
- En dehors – (ан деор) – внутри, поворот к ноге, одноименный
- Force – (форс) – сила; специальный прием, применяемый для исполнения поворотов более чем на 360°
- Fouette – (фуэте) хлестать, повороты движением голени или выкрутом в тазобедренном суставе

Вспомогательные движения

- Glissde – (глиссад) – скользящий прыжок
- Balance – (балансе) – покачиваться, шаг вальса в сторону с одновременным небольшим наклоном корпуса

Характер исполнения и подбор движений

- Adagio – (адажио) – итал. – медленно. Если для музыкального сопровождения это обозначение темпа, то в хореографии этот термин используется в несколько ином смысле; в экзерсисе он означает комплекс движений, основанный на различных формах релевэлян и девлоппэ. Исполняется у опоры и на середине зала. Вырабатывается устойчивость, умение гармонично сочетать движения рук, ног, корпуса. Развернутое адажио на середине зала допускает включение всех па классического танца - от пор де бра до прыжков и вращений.
- Allegro – (аллегро) – итал. – веселый, радостный.
 1 – быстрый, оживленный музыкальный темп;
 2 – часть урока классического танца, состоящая из прыжков.

5. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основным выразительным средством в балете служит классический танец. Поэтому, когда говорят о применении средств хореографии, то подразумевают основательное владение методами школы классического танца. Только в этом случае хореография будет способствовать повышению культуры движений и воспитанию спортсменов подлинно международного класса.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего «классический экзерсис» - школу классического танца, где нет ничего лишнего, случайного. Основная задача его заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь занимающимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями.

Интересно, что в хореографии не употребляется понятие «разминка». Школа, существующая в искусстве танца, разогревает и обучает одновременно – это приобретается не механическим повторением одних и тех же элементов, а в процессе всей учебной работы. Об этом подробно говорится в книге первого профессора хореографии Л.Я.Вагановой (1963). Ее система направлена на то, чтобы научить «танцевать всем телом», добиться гармоничности движения, расширить диапазон выразительности, выработать виртуозность техники, воспитать сознательный подход к каждому движению, что во всех отношениях применимо к гимнастике художественной и спортивной.

Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии

Классический танец	Народно-сценич. танец	Современный спортивно-балетный танец	Движения свободной пластики	Общеразвивающие упражнения	Акробат. и полуакробат. упражнения	Ритмика	Элементы спортивно-гимнастич. стиля
Подготовительный раздел		Основной раздел		Разновидности ходьбы и бега		Упражнения на расслабления	
				Волны и взмахи			
		Равновесия		Повороты		Прыжки	

Рис. 4. Средства хореографической подготовки в гимнастике

Основой хореографической подготовки в художественной и спортивной гимнастике является классический танец, исторически сложившаяся устойчивая система выразительных средств. Ни фольклор, ни течения моды, ни какие либо другие системы не имеют в своем арсенале такого веками накопленного и профессионально отшлифованного многообразия движений, как классический

танец. В роли системообразующего фактора выступает «прием», под которым подразумевают основное для определенной группы движений условие исполнения. По признаку «приема» движения сопоставляются, дифференцируются и объединяются в ниже перечисленные группы:

- I – батман;
- II – рон де жамб;
- III – пор де бра;
- IV – позы;
- V – связующие и вспомогательные движения;
- VI – прыжки;
- VII – туры и другие виды поворотов.

Прием определяет вид движения, в свою очередь вид разделяется на формы движений, а формы на разновидности.

Дифференциация внутри вида движений осуществляется по признаку конкретизации и вариативности приема. Каждая из форм движения занимает определенное место в последовательности внутри вида так, что каждая последующая логически следует из предыдущей, сама, в свою очередь, заключая в себя основные элементы последующей. Например, движения, входящие в форму батман тандю, подготавливают к восприятию и выполнению движений формы ку-де-пье, движения формы батман ку-де-пье логически связаны с движениями дохлоппе и т.д.

Далее дается описание техники и методики обучения основным движениям классического танца, которые могут выполняться у опоры и на середине зала.

6. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

I. Начинают экзерсис (упражнения) с приседаний по 5-и позициям, На первых шагах – полуприседания – *demi plie* – лицом к опоре по I п.

Это не случайная и не глупая традиция начинать с I п. «Казалось бы легче первоначально изучать со II п. как более устойчивой, но именно благодаря устойчивому положению ног во II п. расслабляется корпус и нет должной собранности. Изучение же приседаний с I п., где менее устойчивое положение ног, заставляет с самого начала делать некоторые усилия, чтобы держаться той вертикальной оси, вокруг которой строится все равновесие танцующего» (А.Я.Ваганова, 1948).

Нельзя сразу переходить к изучению приседаний, надо закрепить умение выполнять технически правильно – полуприседания, (т.е. *demi plie*) с другими упражнениями.

Характер приседаний медленный, плавный, связный, мягкий, певучий.

В музыкальном оформлении он наиболее соответствует понятиям *adagio legato*. Динамическая линия движения развивается *crescendo* по мере постепенно увеличивающегося приседания, достигая кульминации в крайней точке *plie*,

внизу. И, наоборот, по мере возвращения в и.п. динамическая линия ослабевает, идет *diminuendo*.

Demi plie - полуприседание и **grand plie** развивают ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Так как любой прыжок начинается и заканчивается полуприседанием, поэтому данному упражнению необходимо уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений.

В полуприседаниях пятки не должны отделяться от пола. В глубоком приседании следует как можно дольше удерживать пятки на полу, пока они сами непроизвольно не оторвутся от пола. При выпрямлении нужно стараться как можно раньше опустить пятки на пол, но не ускорять темпа выпрямления ног. Все время надо сохранять предельную развернутость бедра и выворотность ступней.

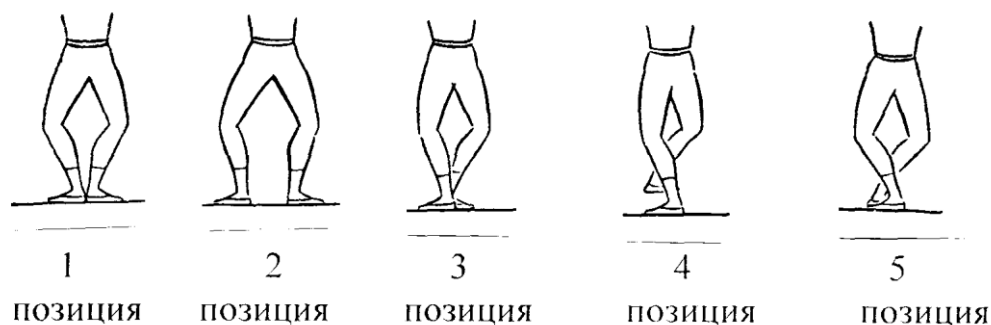


Рис. 5. Demi plie



Рис. 6. Grand plie

Недопустим «завал» на внутренние стороны ступни, на большой палец.

Центр тяжести тела распределяется на обе ноги. Корпус должен быть прямым и подтянутым, спина без прогиба в пояснице, ягодичные мышцы напряжены и втянуты (особенно при приседании по II п.), мышцы ног тоже напряжены, колени развернуты и направлены в сторону носков.

Приседание и выпрямление происходит равномерно, нельзя задерживаться на plie, подниматься следует сразу, не прерывая движения.

Методика обучения

С начинающими гимнастками полуприседание изучается лицом к опоре. Не следует увлекаться излишним количеством их. Это расслабляет связки ног. Позднее следует соединять два полуприседания с одним полным приседанием.

В первом полугодии 1 года обучения полуприседание выполняется в медленном темпе на 2 такта при муз.р. 4/4. Во втором полугодии – на один такт муз. р. 4/4.

Препарасьон – подготовительное упражнение перед началом движения. Перед началом приседания голова повернута в сторону руки, открытой во II п. Примерные упражнения:

1. И.П. – I п. лицом к опоре,
1-4 – полуприседание -
5-7 – выпрямиться -
8 – и.п.
2. И.П. – то же; муз. р. 4/4, два полуприседания, одно полное.
3. И.п. – то же; деми плие и гранд плие в сочетании с наклоном вперед и назад.
4. Упражнение № 2, но после гранд плие подъем на полупальцах.
5. И. п. – I п., боком к опоре, полуприседы последовательно в I, II и III п.
6. Темп ускоряется, муз.р. 2/4.

II. После плие идут **battement tendu** – батман тандю (батман – отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение к опорной, тандю – натянутый).

Battement tendu должен выработать у начинающих гимнасток надежную и прочную выворотность, чтобы впоследствии в прыжках ноги сами принимали отчетливую, правильную позу.

Характер движения – четкий, бодрый, темп исполнения – умеренный, размер муз.р.2/4 и реже муз.р. 4/4.

Анализ техники выполнения

Движение состоит в отведении вытянутой работающей ноги из и.п. (I или V п.) в требуемом направлении: вперед, в сторону или назад и приставлении обратно в и.п.

Акцент движения падает на момент приставления, т.е. вторую часть движения. Движение начинается с затакта.

Во время движения бедро работающей ноги должно быть выворотным и подтянутым в тазобедренном суставе.



Рис. 7. battement tendu (а- вперед, б- назад, в- в сторону)

Методика и последовательность изучения

В начале движение изучается:

- 1) лицом к опоре в 1 п. с отведением ноги в сторону и повторяется 4-8 раз. Затем с другой ноги.
- 2) затем лицом к опоре по V п.;
- 3) боком к опоре вперед и назад;
- 4) позднее эти три направления объединяются в одну комбинацию.

В начале обучения на два счета отведение ноги, на 2 при муз.р. 2/4 – пауза, на 2 счета – приставление, 2 – пауза. Затем без пауз.

Примерные упражнения:

1. И.п. – V п., боком к опоре. 1-4 – два батмана тандю, 5-8 – ногу на носок, пятку, носок, приставить (крестом).
2. И.п. – то же. Батман тандю (крестом) с последующим деми плие.
3. И.п. – то же. На 1 – батман тандю; 2 – и.п., 3 – батман тандю жэтэ, 4 – и.п. То же в 3-х направлениях (крестом)
4. Батман тандю на середине зала из I, III п., в различном темпе, варьируя движения, изменяя положение рук.

III. Rond de jambe par terre – рон де жамб пар терр (рон – круг, жамб – нога) – круговые движения ноги по полу в направлении:

En dehors – ан деор – направление наружу, от опорной ноги вперед, в сторону, назад

En dedane – ан дедан – направленное внутрь, к опорной ноге, назад, в сторону, вперед.

Характер движения – плавный, связный, темп – умеренный, м/р 2/4.

Акцент – сильная доля на положение ноги вперед (en dehors) или назад (en dedane).

Анализ техники

1. И.п. – 1 п. – En dehors – на 1 – правая нога через I п. отводится вперед, «и» – описывает носком дугу через II п. назад до положения против I п.

На 2 – чертит прямую линию, проходя через I п. с опущенной пяткой и вытянутыми коленями.

Упражнения выполняется вытянутым носком на полу, бедро в выворотном положении. Отсюда движение повторяется в том же направлении.

2. En dedane – движение начинается назад. Отводя ногу назад, следует начинать движение от носка и продолжать его с выворотной пяткой по дуге через II п. вперед.

При выполнении данного упражнения сохраняется предельная выворотность и натянутость всей ноги.

Необходимо соблюдать правильное направление движения ноги вперед и назад по прямой, ставя носок точно против исходной точки в I п. Подводя ногу к 1 п., ступню следует «подбирать» и вести без «завала» на большой палец.

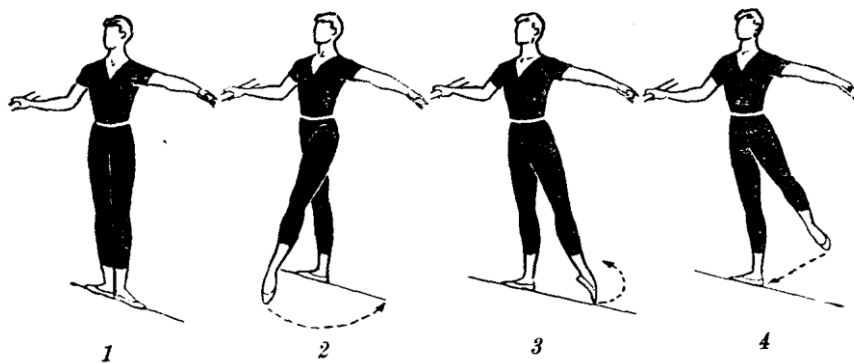


Рис.8. Rjnd de jambe par terre
Методика обучения

В начале выполняется отдельно, м/р 4/4.

1. И.п. – I п. лицом к опоре. На 1 – правую вперед на носок; 2 – держать, пауза; 3-4 – по дуге в сторону на носок; 5-6 – пауза; 7-8 – и.п.
2. Упр. 1, но движение начинается назад.
3. На 1 – правую вперед на носок; 2 – по дуге в сторону; 3- приставить в 1 п.; 4- пауза; 5-8 – в сторону, назад, в и.п.
4. Затем упражнение 1-3 – боком к опоре.
5. И.п. – лицом к опоре I п. Нога описывает полукруг вперед, в сторону, назад (или обратно), фиксируя положения при прохождении IV, II и I позиции.
6. То же, но боком к опоре.
7. То же, что упр. 5, но слитно.

После изучения этих упражнений, они выполняются в быстром темпе и для этого предпочитается следующий preparation – подготовка.

Для **en dehors** – из V п. На 1 – правую вперед, через деми плие; 2-отводится в сторону на носок во II п., одновременно выпрямляется левая нога.

Для **en dedane prepar**, исполняется в обратном направлении.

Законченная форма. м/р 2/4. И.п. – I или V п. На один – вступительный такт. Каждый круг исполняется на протяжении одной четверти такта.

При разучивании слитной формы этого упражнения переход от en dehors к en dedane следует делать из IV п. т.е. нога, заканчивая круг вперед, отсюда проводится по I п. назад для исполнения en dedane. Rond de jambe par terre можно выполнять в быстром темпе, восьмыми долями, а также комбинировать исполнение четвертыми и восьмыми долями такта.

IV. Battement fondu – батман фондю (приседания на опорной с мягким сгибанием и разгибанием работающей ноги).

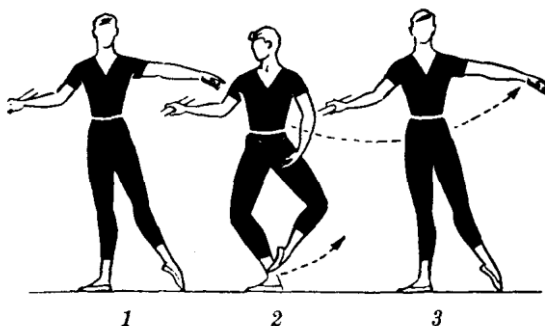


Рис. 9. Battement fondu

Анализ техники выполнения

Выполняется fondu в трех направлениях носком в пол, с подниманием ноги на 45°, 90°.

И.п. – V п., правой. м/р 2/4 или м/р 4/4. На затакт – «и» – 1 – правая рука через I п. открывается во II п., вместе с движением руки нога отводится во II п. на вытянутый носок. На 1-2 – полуприсед на левой ноге, согнуть правую выворотом до касания носком вперед и у щиколотки левой; 3-4 – выпрямляя левую, разогнуть правую вперед до касания носком пола. Движение повторяется в 3-х направлениях.

Методические указания

Сгибать и разгибать ноги следует одновременно, слитно, с напряжением.

Выпрямлять (разгибать) работающую ногу при неподвижном выворотном бедре, движением голени, выдвигая активно вперед пятку.

Сгибая работающую ногу, нельзя сразу опускать бедро, оно отводится в сторону и держится на высоте 45° нога сгибается в колене до 1/2 сгиба, затем постепенно опускается в положение сюр ле ку-де пье.

Методика обучения.

1. Прежде чем приступить к изучению движения, надо освоить положение ноги Sur le cou – de – pied – (сюр ле ку-де-пье).

В гимнастике применяется положение впереди (условное)

– нога согнута в колене, носок впереди у щиколотки опорной ноги,

бедро развернуто; и сзади – носок прижат сзади у щиколотки опорной ноги.

2. Изучение в начале идет в медленном темпе в направлении в сторону, лицом к опоре. Затем вперед и назад носком в пол. С подниманием работающей ноги на 45° . На 45° и 90° , опорная нога на полупальцах.

Примерные упражнения.

1. И.п. – правая в сторону на носок, лицом к опоре. На 1- согнуть правую, носок впереди; 2 – пауза; 3 – и.п.; 4 – пауза.
2. И.п. – то же. На 1 – согнуть правую; 2 – пауза; 3 – деми плие на левой; 4 – пауза; 5-6 – выпрямить левую; 7-8 – правую разогнуть в и.п.
3. И.п. – то же. На 1-2 – одновременно деми плие на левой, правую согнуть; 3-4 – разогнуть в и.п.
4. И.п. – V п., правой. На 1-2 – батман фондю; 3-4 – разогнуть вперед на носок. Повторить в сторону и назад.
5. Упр. 4, но добавить после счета. 3-4, т.е. на 5-6 поднять правую ногу на 45° ; 7-8 – перевести в сторону и опустить на носок и т.д.
6. И.п. – правая в сторону на носок. На 1-2 – батман фондю; 3-4 – разогнуть правую вперед на 45° , одновременно поднимаясь на носок левой, повторить в трех направлениях.
7. И.п. – то же. На 1-2 – батман фондю; 3-4 – разгибая правую вперед – горизонтальное равновесие; 5-6 – счет 1-2; 7-8 – в сторону. Следующие 8 счетов – назад и переднее равновесие.

В дальнейшем для развития координации, вместе с движением ног можно ввести опускание и поднимание руки с поворотом головы.

Можно ускорять темп, но сгибание и разгибание ноги должно оставаться плавным и эластичным.

V. Battement frappe – батман фрэппэ (резкое сгибание ноги). Фрэппэ – бить, ударять; батман фрэппэ – ударный, ударяющий батман.

Упражнения этого типа развивают силу и эластичность мышц ног (стопы), мышечно-суставное чувство в области голеностопного сустава.

Характер движения – резкий, острый, ударный. Упражнение выполняется в трех направлениях.

Методические указания

1. Во время сгибания и разгибания бедро работающей ноги находится в развернутом и неподвижном положении. При движении вперед – вытягивая

ногу, нужно удерживать бедро в выворотном положении, не допуская его движения вперед, тогда как низ ноги и пятка активно поддаются вперед.

Сгибая работающую ногу на *cou-de-pied* следует быстрее разгибать ее в сторону.

При движении назад – вытягивая ногу, поддерживать выворотность бедра и не опускать колено.

2. При разгибании ноги на $22,5^\circ$ работающая нога из положения *cou-de-pied*, вытягиваясь, каждый раз должна попадать в одну точку, на высоту $22,5^\circ$.

Анализ техники выполнения

М/р 2/4, в музыкальном оформлении соответствует *staccato* (энергично, все время отрывисто). Движение начинается с затакта. Акцент падает на момент разгибания ноги.

Одно движение исполняется на протяжении одной четверти по восьмым.

И.п. – V п., правой. На затакт правую руку через I п. раскрыть во II п., одновременно правую ногу во II п. на носок. «и» - правая ударяет по левой ноге впереди (нога энергично, буквально отскакивает от опорной), 1 – резко вытягивается в и.п., чуть касаясь перед конечной точкой вытянутым носком пола.

При движении назад, т.е. когда нога ударяет сзади, это происходит более мягко.

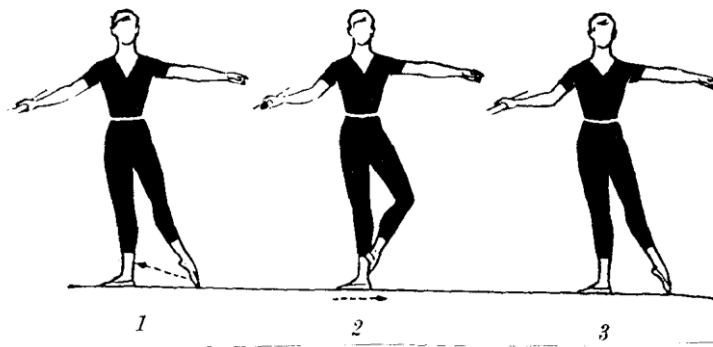


Рис. 10. Battement frappe

Методика и последовательность изучения

См. все указания к *fondu*

Примерные упражнения:

Размер 4/4.

1. И.п. – лицом к опоре, правая в сторону на носок.

На 1 – резко согнуть правую ногу до касания впереди средней части голени левой, внешней стороной вытянутой стопы; 2 – пауза; 3 – резко выпрямить правую в сторону до касания носком пола; 4 – пауза. Повторить 4 раза. То же левой.

2. То же, но выпрямляя голень, нога в сторону под углом 45° .

3. То же, но поднимаясь на полупальцах.

4. То же, но выпрямляя колено (нога в сторону под 45°) с полуприседом на опорной ноге.

5. Все выполнять, стоя боком к опоре, и уже в размере 2/4.

6. Дубль батман фрэппэ – double battement frappe. Это движение является однородным с батман фрэппэ, но имеет двойной (double) перенос работающей ноги на положение сюр ле- ку- де пье спереди и сзади, после чего нога разгибается.

Правила, характер исполнения, и.п., акцент движения то же, что и battement frappe.

VI. Rond de jambe en l'air – рон де жамб ан Лер – круговое движение ноги в воздухе на высоте 45° и 90°.

Характер движения – плавный, четкий.

В музыкальном оформлении legato, м/р 2/4 (грациозно, связно).

Аналогично рон де жамб пар терр выполняется назад и вперед (кнаружи и внутрь) – en dehors и en dedans.

Анализ техники выполнения

1. En dedans. – ан дедан (назад).

И.п.- V п., правой. На затакт – открыть ногу во II п. 45°. При неподвижном бедре, сгибаясь в коленном суставе, нога описывает дугу назад к левой, касаясь носком середины ее голени, продолжает движение вперед и вытягивается в и.п. (голень описывает овал, тазобедренный состав – неподвижен).

En dehors – нога начинает описывать овал дугой вперед, закончив движение, опускается в V п. вперед.



Рис.11. Rond de jambe en l'air

Методические указания

1. Выполняя движение по дуге, не следует заводить ее далеко за опорную ногу назад или вперед, т.е. пытаться выполнить широкий круг. Круг должен быть растянутым.

2. Каждый круг выполняется четко, точка замыкания круга на II п. фиксируется, в музыке это совпадает с акцентом. Сгибание и движение выполняется на затакте.

Методика и последовательность изучения

1. Прежде чем приступить к изучению этого упражнения рекомендуется в течение нескольких занятий выполнять только сгибание и разгибание ноги, без движения по кругу.

2. Препарасьон – в начале через I п. во II. на носок, затем уже на 45°.

3. Вначале упражнение выполнять в медленном темпе, обозначая согнутое положение ноги и вытянутое в сторону на 45°.

4. То же, но движение голени по дуге вперед и выпрямить ногу в сторону на 45° (т.е. ½ круга) с паузой.

5. То же, но движение голени по дуге назад, с паузой.

6. Выполнять полный круг с паузой.

7. На один такт без пауз.

8. На четверть такта.

9. С полуприседанием на опорной

10. На полупальцах опорной

В старших группах движения комбинируются.

Когда это упражнение основательно изучено и переходят на более быстрый темп, надо строго соблюдать остановку и фиксирование ноги во II п. всякий раз, как она ее проходит.

Это очень важное движение, которое играет серьезную роль в дальнейшем хореографическом воспитании гимнастки. Его следует исполнять особенно точно, не давая ноге двигаться в коленном суставе. Правильно исполняемые рон де жамб ан лер делают верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю часть – послушной при всех вращательных движениях, придают выразительность каждому движению ноги.

VII. Battement soutenus – батман сутеню (непрерывные, неослабевающие движения). Выполняются из V п. в трех направлениях, носком в пол, на 45° и 90°.

Характер движения – плавный, связный. В музыкальном оформлении – певуче, связно. Размер 2/4 или 4/4.

Анализ техники выполнения

И.п. – V п., правой. На «И» – 1 деми плие на левой, правая проходящим положением сюр ле-ку-де - пье вытягивается в заданном направлении; 2 – скользя по полу, правая приставляется в V п. с последующим подъемом на полупальцы.

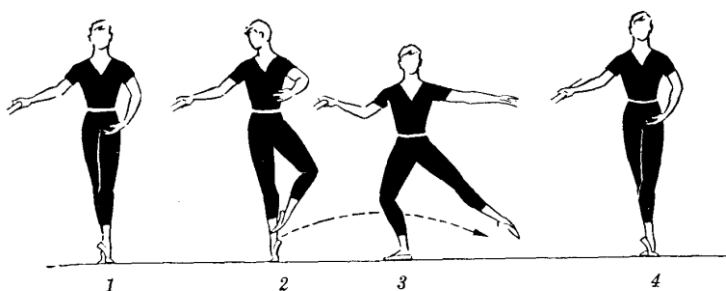


Рис. 12. Battement soutenus

Методические указания

1. Работаящая нога, вытягиваясь в заданном направлении, на половине расстояния до конечной точки носком начинает скользить по полу.

Акцент движения падает на момент деми плие на опорной, одновременно работающей ноге в требуемом направлении носком в пол.

2. При выполнении сутеню на 45° нога поднимается, постепенно вытягиваясь. На высоту 90° нога поднимается приемом девлоппэ.

Методика обучения

1. В начале изучения движение выполняется без акцента, в заключительной фазе акцент падает на возвращение ноги в V п. на полупальцы.

В начале движение исполняется носком в пол, по мере усвоения выполняется на высоту 45° и 90° . Батман сутеню может комбинироваться и сочетаться с фондю, с батман фразпэ.

Примерные упражнения:

1. И.п. – V п., правой. На 1-2 – батман сутеню, вперед на носок; 3-4 – приставить в V п.; то же в сторону и назад.

2. То же, но на 4 такта.

3. На высоту 45° или 90° .

4. В быстром темпе.

УШ. Battement developpe – батман девлоппэ (вынимание, раскрытие ноги).

Характер движения плавный, связный, медленный. Это одно из основных элементов адажио. В музыкальном оформлении соответствует адажио, легато (медленно, певуче, спокойно, связно). Размер 2/4 или 4/4.

Выполняется в 3-х направлениях на 90° и выше.

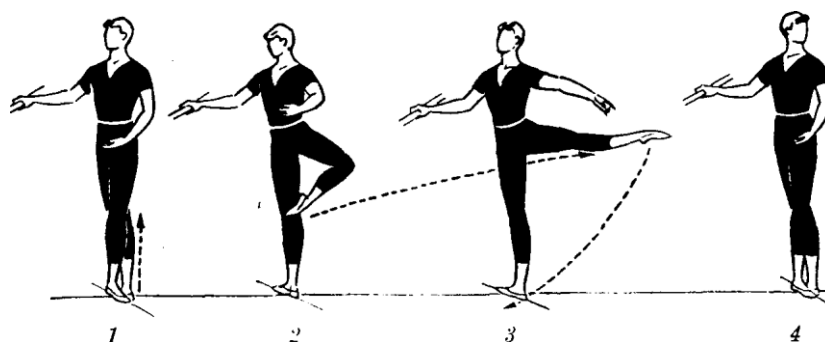


Рис. 13. Battement developpe

Анализ техники выполнения

И.п. – V п., правой. На «И» - 1 – правая, сгибаясь и скользя вытянутым носком по левой, поднимается до колена; 2 – вытягивается в заданном направлении на 90° и выше; «И» - опускается в и.п. или полупальцы.

Методические указания

1. Как и предыдущие упражнения девлоппэ разучиваются каждой ногой отдельно, вначале в направлении в сторону, затем вперед и назад. Назад (первое время) лицом к опоре.
2. Поднимая работающую ногу из V п. вперед и в сторону, нога, скользит по опорной вытянутым носком, пятка выдвигается вперед и не касаясь опорной ноги, бедро предельно развернуто. Выпрямляя ногу на высоту 90°, бедро неподвижно, активно работает голень.
3. Поднимая ногу назад и в сторону (из V п. нога сзади), работающая нога скользит по опорной выше колена пяткой, вытянутый носок направлен назад, не прикасаясь им к опорной ноге.
При движении назад – туловище наклоняется несколько вперед.
Итак, нога поднимается плавно, опускается сдержанно, сильно подтянутая.

Методика и последовательность изучения

1. Изучается девлоппэ в медленном темпе.
2. Первое время лицом к опоре, в сторону, с паузами. На 1-2 – сгибается; 3-4 выпрямляется в сторону на 90°; 5-6 – пауза; 7 – на носок; 8 – и.п., V п. (на 4 такта).
3. На один такт, 4/4.
4. На «И» - согнуть; 1 – разогнуть на 90°; 2-3 – пауза; 4 – и.п.
В основной форме – выпрямление ноги на 90° совпадает с первой, сильной долей такта.
На второй и последующих годах обучения выполняется в различных видах и разных комбинациях.

Примерные упражнения

1. *Developpe passe* (проходящее движение). Работающая нога поднимается на 90°, затем сгибается, носок идет под колено опорной, не касаясь его, после чего нога снова поднимается в любом направлении.
2. Батман девлоппэ с отведением ноги на 1/4 часть круга. Работающая нога разгибается вперед на 90°, отводится в сторону и опускается в и.п. Повторяется упражнение в обратном направлении.
3. Батман девлоппэ балоттэ (качание) – это движение с незначительным наклоном корпуса назад при движении ноги вперед и вперед – при движении назад и *demi plie* на опорной. И.п. – V п., правой. м/р 2/4. 1 – бросок правой вперед; «И» - и.п.; 2 – бросок левой назад, «И» - и.п.
4. Батман девлоппэ балансэ (короткое качание ноги). Нога поднимается вперед, в сторону, назад, затем коротким движением слегка опускается и сразу же резко возвращается на прежнюю высоту.
5. Батман девлоппэ томбэ (*tombe* – падающий). Выполняется у опоры и на середине зала в 3-х направлениях, в позах *efface* и *ecartee* вперед и назад.

М/р 4/4. и.п. – V п., правой, боком к опоре. На 1 – девлоппэ на 90°; 2 – поднимаясь на носок левой, правую поднять выше 90° и как бы «забрасывая» ее по дуге вверх; 3 – подавая тяжесть тела вперед, упасть (tombe) на правую на demi plie, левая сзади на выпаде, носком в пол, левая рука продвигается по опоре вперед; 4 – левая нога с носка на пятку, передавая тяжесть тела на левую, правую скольжением по полу подтянуть к левой и через V п. движение начинается в сторону или опять вперед. Правая рука при приставлении ноги опускается вниз и вместе с девлоппэ раскрывается во II п.

1X. Grand battement jetes – гран батман жэтэ (большие, мягкие броски).

Характер движения – четкий, отрывистый. В музыкальном оформлении соответствует стакаatto, модерато (отрывисто, энергично, сдержано). Размер 2/4. Выполняется из I и V п. в 3-х направлениях "крестом" с броском ноги на 90° и выше.

Анализ техники выполнения

Движение выполняется через батман тандю (до касания носком пола), затем нога бросковым движением поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и.п.

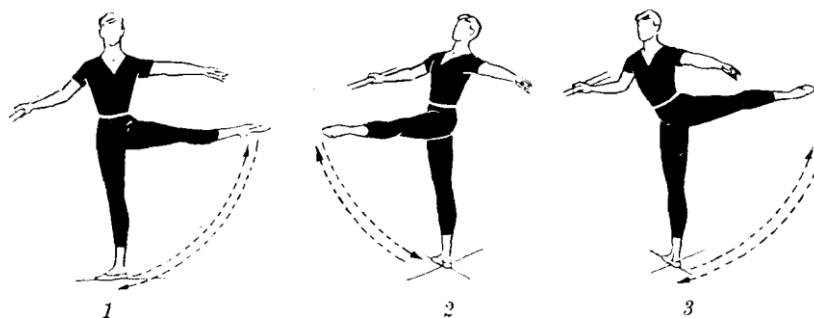


Рис. 14. Grand battement jetes

Методические указания

1. Движения должны быть легкими, широкими, без напряжения. Бросок выполняется на затакт, опускание в и.п. на 1-ю долю такта сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе.

2. Неправильное выполнение больших батманов чаще всего бывает результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима. От правильного батмана зависит выполнение всех движений в прыжках.

Методика обучения

1. Первоначальное изучение идет в медленном темпе отдельно в каждую сторону. Бросок ноги и ее возвращение происходит равномерно. В законченной форме акцент падает на возвращение работающей ноги в и.п.

При махе назад, чтобы нога не «уходила» несколько в сторону, не сгибалась в коленном суставе (движение от колена).

2. Изучение этого упражнения начинается с броска ноги вперед из I п., затем в сторону, назад – лицом к опоре (5-8 занятий).

3. Далее разучивается в двух направлениях – вперед и в сторону и повторяются с каждой ноги, затем назад и в сторону (не менее четырех в каждом направлении).

4. После этого можно перейти к выполнению его одной ногой вперед, в сторону, назад и в сторону (по четыре в каждом направлении).

Необходимо строго следить, чтобы нога не падала вниз, а, опускаясь, подчеркивала возвращение в позицию, ступня активно должна участвовать в движении.

Последовательность изучения

1. Раздельно, в медленном темпе – одно движение на 2 такта. М/р 2/4. 1 – работающая нога на носок (приемом тандю); 2 – с носка бросок 90° ; 3 – на носок; 4 – и.п.

2. На 1 – бросок; 2 – и.п.

3. С подъемом на полупальцы.

4. С задержкой в воздухе на 90° .

5. С деми плие на опорной и выпрямлением при возвращении работающей ноги в и.п.

X. Grand battement jete pointe – гранд батман жэтэ пуантэ (батман с носка). Исполняется по правилам гран батман жэте из I п., но после броска 90° нога опускается на пол на вытянутый носок в IV п. при бросках вперед и назад, во II п. при бросках в сторону и исполняется не только четвертными, но и восьмыми долями. Ускорение темпа, развивает быстроту броска ноги на большую высоту.

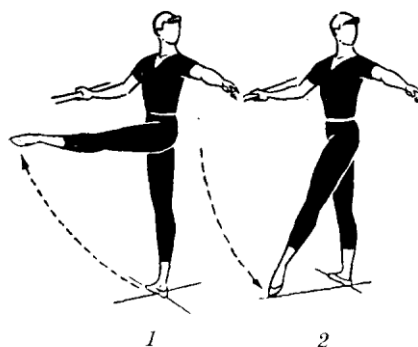


Рис. 15. Grand battement jete pointe (вперед)

XI. Grand battement jete balancoir – гранд батман жэтэ балансуар, большое бросковое движение в направлении вперед и назад на 90° и выше через 1 п.

В сторону выполняется лицом к опоре или на середине зала попеременно одной и другой ногой. И.п. – 1 п. – нога назад на носок в IV п. «И» - бросок через 1 п. на 90° , корпус одновременно с броском наклоняется назад; 1 – нога опускается вниз и через 1 п. отбрасывается назад, корпус одновременно наклоняется вперед.

На протяжении всего упражнения голова повернута к руке, открытой во II п.

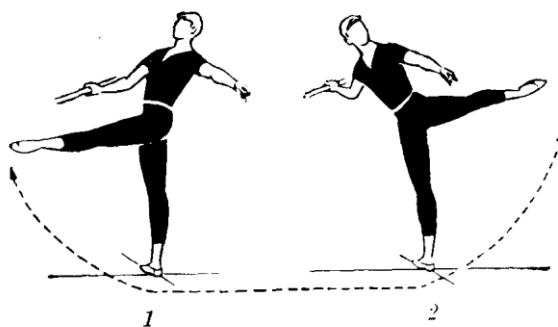


Рис. 16. Grand battement jete balancoir

XII. Grand battement jete passé – гран батман жэтэ пассэ. Выполняется по правилам гран батман жэтэ, но с переводом ноги из одного направления в другое при помощи приема пассэ. Выполняется вперед, в сторону и назад. М/р 2/4 (сдержанно, энергично).

И.п. – I или V п., работающая нога делает бросок вперед на 90° , корпус слегка наклоняется назад, нога, сгибаясь в колене, на пассэ, корпус в это время выпрямляется, продолжая движение, нога разгибается назад на 90° , корпус наклоняется вперед.

Обычно эти батманы включаются в комбинацию с гранд батман жэтэ любых видов. Они могут комбинироваться с ронд де жамб пар терр, чередуясь с рон де жамб ан Лер.

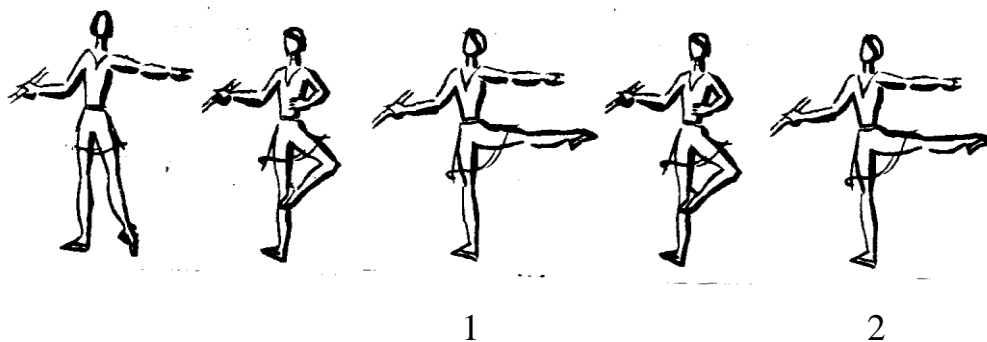


Рис. 17. Grand battement jete passé

XIII. Releve – релевэ (приподнимать, возвышать) – подъем на полупальцы или пальцы на двух или одной ноге, выполняется из всех позиций. Releve lents (релевэ лян) поднимание ноги на различную высоту в одном из направлений.

Это движение по своему характеру аналогично девлоппэ и заключается в медленном поднимании вытянутой ноги на 45° и 90° и затем опускании ее в V п.

Анализ техники выполнения

И.п. – I или V п. Работаящая нога вытягивается через батман тандю на носок и затем медленно поднимается на 90° , после чего так же медленно опускается в и.п., при этом вытянутый носок скользит по полу.

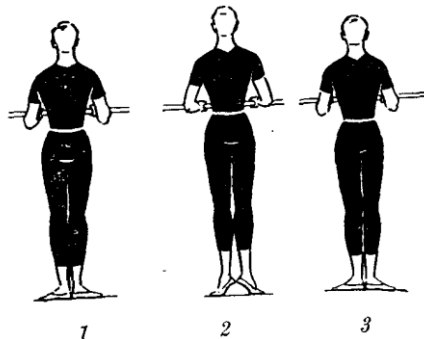


Рис. 18. Releve

Методика обучения

Релевэ лян изучается раньше, чем девлоппэ. Выполняется у опоры и на середине зала. Начинают обучать этому упражнению уже на первом году обучения.

Выполняется в трех направлениях, сначала одной ногой отдельно в заданном направлении, затем одной ногой в разных направлениях. Последовательность изучения та же, что и в девлоппэ. Посредством релевэ лян можно принимать позу аттитюда круазе, эфасе и др.

Releve – подъем на полупальцы и пальцы. Упражнения данного раздела способствуют развитию мышечной силы ног, особенно пяточного сухожилия стопы. При их выполнении вырабатывается умение эластично приземляться, выполнять равновесия на полупальцах и др.

Релевэ выполняется двумя способами: можно «вскочить» на полупальцы или «подняться».

Подъем на полупальцы. Размер 2/4 (плавно). И.п. – 1 п. лицом к опоре. 1-2 – подняться на высокие полупальцы; 3 – пауза; 1-2 и.п.; 3 – пауза.

Методика и последовательность изучения

1. Упражнение выполнять по 8-16 раз выворотными, напряженными ногами во всех позициях. Подниматься на полупальцы медленно, при вертикально подтянутом туловище.

2. То же на одной ноге, другая согнута до касания вытянутой стопой впереди или сзади голени опорной ноги (колени выворотны).

3. То же, но на размер 2/4. На «И» - полуприсед; 1 – подъем на полупальцы;
2 – пауза.

4. Из полуприседа «вскочить» на полупальцы.

М/р 2/4 , акцентировать счет «раз». И.п. – V п., правой, лицом к опоре; на «И» - полуприсед; 1 – «вскочить» на высокие полупальцы; 2 – пауза; 3 – полуприсед; 4 – пауза.

При выполнении упражнения резко напрягать мышцы ног и незначительно отрывать вытянутые пальцы от пола.

То же на одной ноге, другая согнута.

Позы классического танца

Поза – распределение частей тела в определенном положении. По отношению к основному направлению поза может быть открытой – **эффасэ**, закрытой – **круазэ**, лицом – **анфас**, в полповорота – **эпольман**. Сначала изучают каждую позу отдельно, без поднимания ноги, затем с подниманием на 45° и 90°.

Изучение принято начинать с позы круазэ вперед и назад, затем эффасэ и уже потом приступать к изучению четырех арабесков.

Характер движений плавный, связный, медленный, близкий к движениям адажио. В музыкальном оформлении они соответствуют определениям адажио, легато. М/р 4/4 или 3/4.

Поза – **croisee** – круазэ (скрещивать) – подчеркивается положением со скрещенными линиями (ноги скрещены, голова как бы перекрещивает направление поворота корпуса). Эта поза бывает вперед и назад.

И.п. – М п., правой в полповорота налево. Голова направо, руки в подготовительном положении. На 1 – руки в I п., голову слегка наклонить к левому плечу, смотреть на кисти; 2 – пауза; 3 – правую вперед на носок, левую руку в III п., голову направо, смотреть на правую кисть, корпус слегка назад; 4 – пауза.

Затем эта поза выполняется в м/р 2/4 и 3/4.

Поза круазэ назад. И.п. – то же, V п. На 1 – левая назад на носок, левая рука через I п. в III п., правая в II п., голову направо, тяжесть тела на опорную ногу.

Можно комбинировать положение головы и рук. Например, правая рука вверх, левая рука в сторону, корпус подать вперед, и с наклоном головы взгляд под правую руку. При этом взгляде, опущенной голове черты лица собираются. Взгляд, переведенный вверх, откинутае лицо расправляют черты, выражение строже, одухотвореннее.

Эти перемены выражения лица надо вводить как можно раньше с тем, чтобы воспитывать, формировать артистичность, исполнительское мастерство.

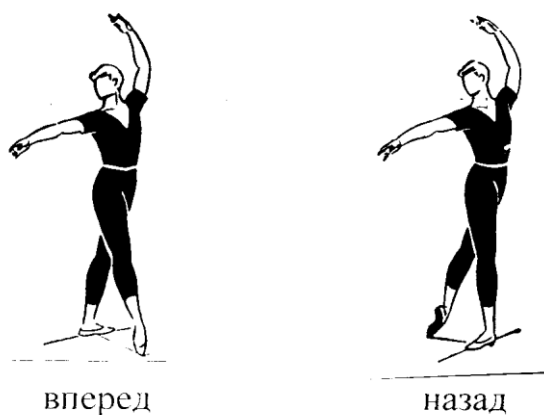


Рис. 19. Круазэ

Поза effacee – эффасэ (развернутое положение корпуса и ног). В этой позе, в противоположность круазэ, нога открыта и вся фигура развернута.

Эффасэ вперед. И.п. – V п., правой в полповорота направо, правая нога, левое плечо вперед, руки в подготовительном положении, голова налево. Правая вперед на носок, левая рука через 1 п. в III п., правая во II п. В момент, когда руки находятся в 1 п., смотреть на кисть; при переводе рук (левой в III п., правой во II п.) корпус слегка наклонить назад, голову повернуть налево, взгляд направить несколько выше локтя левой руки. Это основная поза. Но, можно наклонить корпус вперед и смотреть под левую руку.

Поза эффасэ назад. И.п. – V п., правой. Скользящим движением левую назад на носок, левую руку через 1 п. в II п., правую – II п., голову повернуть налево, взгляд немного выше локтя левой руки, тяжесть тела передать на опорную ногу.

Существуют большие позы – с подниманием ноги на 90° – поза круазэ и эффасэ. Поднимание ноги на 90° , в начале изучения поз, делается посредством релевэ лян, позднее – девлоппэ.

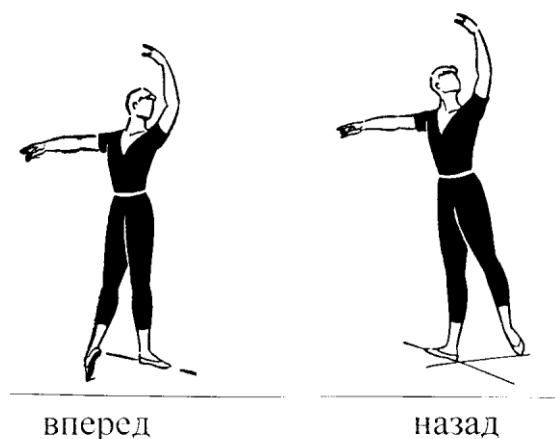


Рис. 20. Эффасэ

1 АРАБЕСК (называется также открытый).

И.п. – левым боком к основному направлению, в невыворотной V п. правой, руки в подготовительном положении. На 1-2 – поднимая левую назад на 90° , одновременно руки в 1 п., смотреть на кисть; 3-4 – правую руку вперед

на уровне плеча, левую руку в сторону, ладони постепенно поворачиваются вниз, корпус слегка наклоняется вперед, спина и бедро левой подтянуты.

Методические указания

В арабеске решающую роль играет спина, которая должна быть прогнутая, крепкая, плечи ровными. Нельзя допускать разворота корпуса к основному направлению и отведения левого плеча назад: поза получается растянутой, спина утратит прогиб, собранность и красоту линий.

II АРАБЕСК

Положение ноги то же, руки: левая рука – вперед, правая рука – назад, продолжая линию плеч, голова повернута налево

III АРАБЕСК

И.п. – V п., правой, вполповорота направо, голова направо, руки в подготовительном положении. На 1-2 – левую назад на круазэ 90°, голова наклоняется вперед; 3-4 – левая рука вытягивается вперед, взгляд вперед на кисть, правая рука в сторону, корпус слегка наклоняется вперед.

IV АРАБЕСК

Ноги в положении 3-го арабеска, руки: правая – вперед, левая – назад, корпус сильно разворачивается спиной к зрителю (больше чем во II-ом арабеске). В завершении поворота корпуса сильно подтягивается левое бедро и бок. Голова поворачивается направо и слегка назад, взгляд направлен к зрителю.

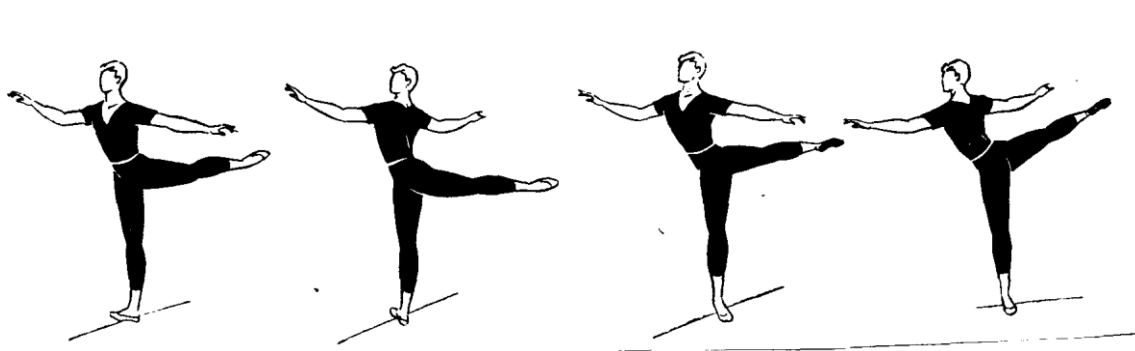


Рис. 21. Арабеск

Поза **Attitude croisee** – аттитюд круазэ. М/р 4/4, движение в темпе и характере адажио.

Анализ техники выполнения

И.п. – V п., правой, руки в подготовительном положении.
На 1-2 – левая сгибается в колене;

3 «и» – 4 «и» – огнутом положении, чуть разгибаясь, поднимается в круазэ назад 90° , образуя тупой угол (носок на одной линии с коленом). Одновременно левая рука через 1 п. в III п., правая во II п. Голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки, корпус с ровными плечами слегка наклоняется вперед, спина напряжена. На 4 счета – и.п.



Рис. 22. Attitude croisee (назад) и Attitude efface (назад)

Методические указания

1. Руки в позициях округлены, туловище прогнуто, подтянуто.
2. Нога согнута, выворотню под тупым углом. Развернутое бедро следует отводить назад как можно дальше, не опуская колена.
3. Голова повернута к основному направлению

Поза **Attitude efface** – аттитюд эффасэ. (рис. 21). М/р 4/4 (адажио).

И.п. – в полповорота направо, У п. правой, руки в подготовительном положении, голова повернута налево. На 1 «и» – 2 – руки в I п., согнуть левую на пассэ; 3 «и» – 4 – поворачивая голову налево, движением правой руки в III п. и левой во II п., поднять левую назад с высоко поднятым бедром, согнутую под тупым углом.

Второй такт – 1-4 – и.п.

Повороты

Делятся на п и р у э т ы (на полу без продвижения) и т у р ы (вращения в воздухе или на полу с продвижением).

Повороты выполняются из 2, 5, и 4 п. или из положения выпада.

Он может быть одноименным (ан дедан) или разноименным (ан деор).

Повороты у опоры

1. **Fouette** (фуэтэ)

И.п. – V п., правой. «И» – раскрыть правую в сторону на 45° , руку во II п., деми плие на левой; 1 – одновременно с подъемом на полупальцы левой, правая сгибается выворотню до касания голени левой (впереди или сзади) или в положение сюр.ле-ку- де- пье – поворот 360° или 720° .

Если поворот ан деор (разноименный), то рука, находящаяся на опоре, слегка отталкиваясь от опоры, берет форс в 1 п. для поворота.

При вращении ан дедан (одноименном) берет форс рука, открытая во II п.

Вращения – пируэты у опоры часто выполняются в сочетании с батманом фондю, девлоппэ и др.

На середине зала начинают с поворотов на двух ногах: это движение типа батман сутеню.

Поворот ан деор (разноименный)

И.п. – V п., правой.

На «И» – деми плие, правую в сторону на носок во II п.; 1 – поднимаясь на пальцы, одновременно приставляя правую в V п. назад, поворот направо на 180° ; 2 – опускаясь на всю стопу, правую вперед в V п.; «И» – раскрыть руки во II п.; 3 – упругими движениями соединить руки в подготовительную позицию; 4 – пауза.

Поворот ан дедан (одноименный)

И.п. – V п., правой.

На «И» – деми плие на правой, левую в сторону на носок во II п.; 1 – приставляя левую вперед в V п., подтянуться на носки, поворот направо на 180° ; 2 – опускаясь на всю стопу, правую вперед в V п.

Методические указания

Необходимо следить, чтобы на этих поворотах работающая нога не описывала ненужных дуг по полу, а приставлялась из II п. в V п. по прямой линии.

Jete – жэтэ на полупальцах по полтура – переход с одной ноги на другую с поворотом на полупальцах по полтура.

И.п. – V п., правой. На «И» – деми плие; 1 – шаг правой во II п. на полупальцы, левую согнуть на сюр ле ку-де-пье вперед или назад, поворот на 180° . Руки раскрываются во II п. и с поворотом соединяются в подготовительном положении; «И» - 2 – деми плие в V п. и т.д. и снова шаг на следующий поворот.

Прыжки

Прыжки – одно из основных движений классического танца. Они разнообразны по виду, выполняются в разных темпах и делятся на маленькие и большие, в высоту, длину и по траектории.

Маленькие прыжки делятся на прыжки с максимальным отрывом от пола и с минимальным отрывом и броском ноги на $22,5^\circ$ и 45° .

Любому прыжку предшествует деми плие, заканчивается прыжок также в деми плие.

Таким образом, в нем присутствует сочетание плавного по характеру движения с отрывисто четким моментом отталкивания, перед прыжком.

В музыкальном оформлении прыжков оба эти момента должны найти свое отчетливое выражение.

Характеру прыжков соответствует бодрая, эмоциональная музыка.

Итак, к 1 группе прыжков относятся:

1. **Temps leve sautee** – там левэ сотэ (простой прыжок) – прыжок вверх. М/р 2/4 (на «И» - акцент).

И.п. – 1 п., лицом к опоре или на середине зала, руки на опоре или в подготовительной позиции; «И» – деми плие; 1 – прыжок вверх, сильно вытянув ступни; «И» – деми плие.

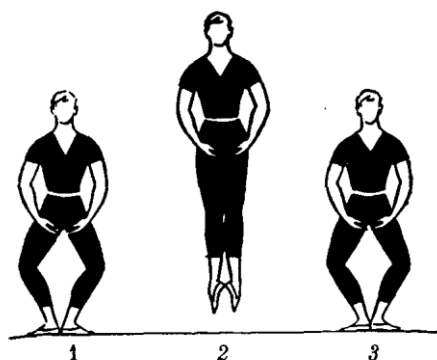


Рис. 23. Temps leve sautee

Методические указания

Прыжок выполняется 8-16 раз при неподвижном подтянутом корпусе. В фазе полета позицию ног обозначать предельно вытянутыми ногами, руки не напрягать.

В первый год обучения выполнять на 4 счета, с паузой, не подряд. Затем этот прыжок выполнять во всех позициях. Разучивать стоя лицом к опоре. После усвоения техники прыжков следует выполнять их на середине зала.

2. **Changement de pids** – шажман де пье (прыжок с переменной ног, т.е. из V п. в V п.). Этот прыжок выполняется гранд и пти.

Разучивается и музыкально оформляется аналогично там левэ, с той разницей, что различный объем и характер движений (высота в гранд) должны найти свое выражение в музыке.

Большой шажман исполняется в более медленном темпе с оттенком ФОРТЭ, т.к. на его исполнение требуется больше времени, чем на маленький прыжок, с оттенками ПИАНО.

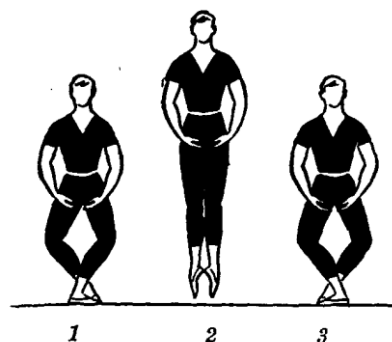


Рис.24 Changement de pids

3. **Echappe** – эшаппэ (беглый прыжок с просветами, с «раскрыванием» ног из V п. во II п.

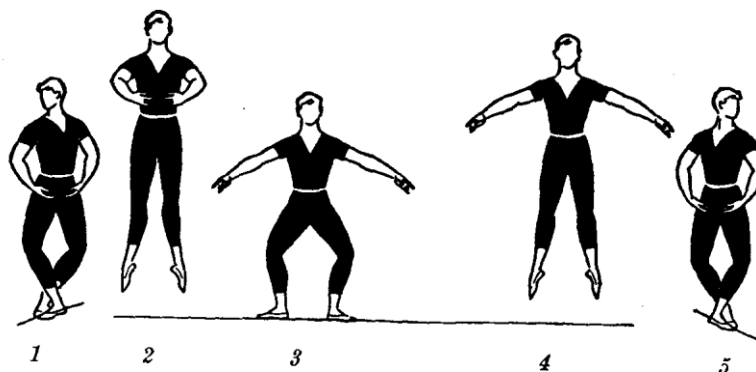


Рис.25. Echappe

Разучивается и выполняется аналогично первым двум прыжкам, но т.к. это движение состоит из двух моментов – фаз прыжка (т.е. ноги из V п. прыжком раскрываются во II п. деми плие и вторым прыжком закрываются в V п.), значит и исполняется он на протяжении вдвое большего количества счетов.

На I этапе выполняется на 4 такта м/р 2/4, с паузами, на II этапе – без пауз на 2 такта, м/р 2/4.

II группа прыжков с максимальным отрывом.

1. Маленькое **assamble** – ассамбле (собранный прыжок, от франц. assamble – собирать)

Этот прыжок с двух ног на две, из V п. в У п. с броском ноги в сторону на 45° и 90° при гран ассамбле.

Особенностью и основой assamble – является соединение (собираение) ног в V п в воздухе. Ассамбле может выполняться в положении ан фас, на круазэ, эфасе и экартэ.

И.п. – V п., правой. На «И» –деми плие; 1 – мах левой в сторону на 45° с одновременным толчком правой, левая быстро подтягивается к правой, ноги в воздухе в V п. (правая не смещается в сторону); с последующим приземлением в деми плие по V п.

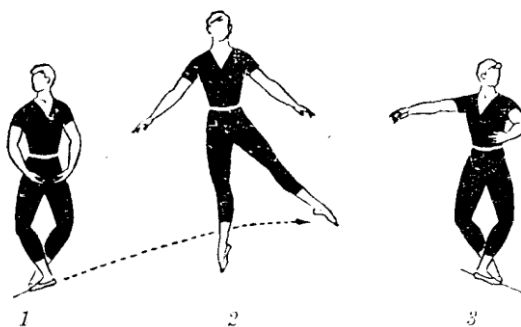


Рис.26. Assamble

Методические указания

На «И» – раз – активное скользящее движение выворотной ногой выполнять точно в сторону.

Прыжок выполнять одновременно с активным выпрямлением и подниманием левой в сторону под 45° и толчком правой вверх.

В воздухе позиция ног четко обозначается.

В начале упражнения разучивается, стоя лицом к опоре.

Ассамбле может выполняться с продвижением в сторону и обычно его комбинируют с другими прыжками. Выполняется он и с продвижением вперед и назад.

При выполнении прыжка очень важен единый темп, т.е. одновременность маха ноги и сильный толчок опорной ногой.

По мере ускорения темпа уровень маха, как и высота прыжка снижается.

2. **Grand assamble** (рис.27) – исполняется с махом ноги на 90° вперед или в сторону.

Гранд ассамбле всегда исполняется с продвижением в направлении маховой ноги.

Разучивается большое ассамбле с наиболее простых подходов, например, с шага, с glissade и др.

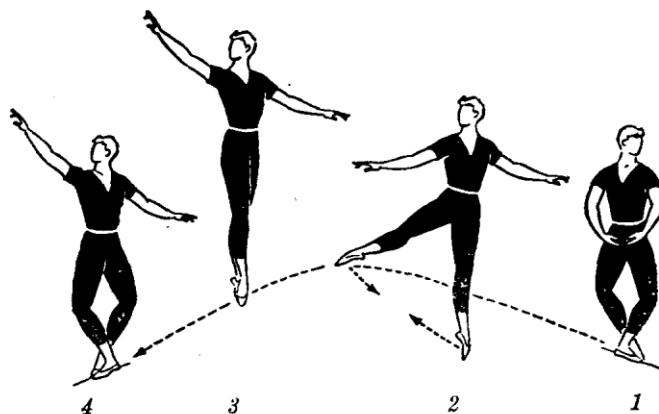


Рис. 27. Grand assamble

Пример изучения с шага

М/р 2/4. И.п. – V п. круазэ левой, руки в подготовительной позиции, голова повернута налево. На «И» - левую вперед на $22,5^\circ$, руки во II п.; 1 – шаг левой назад, в деми плие, сильный толчок, одновременно правой энергичный мах через 1 п. на 90° в сторону II п.; 2 – левая быстро подтягивается к правой в V п. в воздухе сзади. Правая рука через подготовительную позицию в I и затем в III п., левая на II п., кисти вниз, голова повернута направо, взгляд на правую руку сверху. Итак, ассамбле является существенным началом для выработки прыжка вообще. Это надежный фундамент и первый шаг к танцу для начинающих. Несмотря на некоторые его сложности, оно является одним из начальных упражнений, которые вводят в экзерсис.

Jete fermee – жэтэ фэрме (от франц. ferme – закрывать) – прыжок с двух на две.

Этот прыжок является исключением разновидностей жэтэ, где прыжок идет не с одной ноги на другую.

Исполняется в сторону и во все маленькие позы. Изучается после того, как освоено маленькое жэтэ с продвижением. Жэтэ ферме в сторону выполняется с переменной ног и без перемены; во втором случае можно сделать несколько подряд в одном направлении.

Пример изучения Jete ferme в сторону (без перемены ног).

М/р 4/4. И.п. – V п., правой. 1 – деми плие, левая скользит по полу и делает мах в сторону на 45° , с одновременным прыжком, туловище слегка наклонить вправо, руки из подготовительного положения раскрываются во II п., голова повернута направо. Прыжок в сторону, правая в сторону на 45° ; 2 – деми плие на левой, правую носком по полу в V п. вперед на деми плие, тяжесть тела на левой, туловище слегка наклоняется влево, руки в подготовительной позиции, голова повернута налево.

В законченной форме жэтэ фэрме можно исполнять и на одну четверть такта.

Grand jete – гран жэтэ – прыжок в положении широкого шага. Исполняется прыжок вперед в позы круазэ, эффасэ, I-IV арабески.

Правила выполнения, т.е. техника большого жэтэ во многом аналогична выполнению маленького жэтэ с продвижением, но нога в прыжке делает мах на 90° .

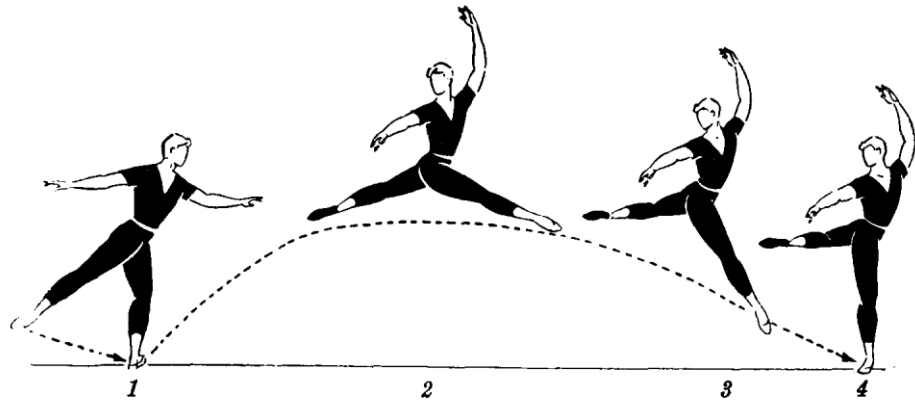


Рис. 28. Grand jete

М/р 3/4 (бодро, не спеша).

И.п. – V п., левым плечом в полповорота к основному направлению, руки в подготовительной позиции, голова повернута налево. На 1 «и» - затакта, поднимая руки в стороны, правую назад на носок. Скользящим движением ступни по полу приставить правую в 1 п.

1 – одновременно с наклоном головы вправо и туловища вперед, опустить руки в подготовительную позицию и сделать выпад правой вперед; «И» – поднимая голову и прогибаясь, мах правой рукой вперед, левую в сторону – назад и бросковым движением через 1 п. правой на 90° прыжок вперед-вверх в позе первого арабеска; 3 – обозначить полет; «И» – одновременно с отведением правой руки во II п., приземление на правую.

Методические указания

Движение на счет «и-раз» выполняется слитно. Приземляться не «под себя», опуская в воздухе бросковую ногу, а в направлении носка вытянутой левой стопы.

В прыжке обозначить позу III арабеска. На «три-и» - правую руку опустить в подготовительную позицию через II п.

Для правильного усвоения этого прыжка полезны такие подводящие упражнения, как батман фондю, девлоппэ и др. и их сочетания.

Например, выполнить батман фондю, затем перейти на вытянутую ногу и опять на опорную, подняв другую под углом 45°.

В упражнении гран батман жэтэ после броскового движения, не опуская вытянутой ноги, выполнить выпад на нее, затем снова стать на опорную, подняв другую на 90°.

То же с трех шагов разбега

Jete passé – жэтэ пассэ.

Имеет три основных вида: маленькое на 45°, большое – на 90°, исполняемое вперед и назад, и большое в сторону II п. со сгибанием ноги на 90 и с пассе по I п.

Пример жэтэ пассе вперед на 90°.

И.п. – левая на круазэ вперед на носок, руки в подготовительной позиции, голова повернута налево. На «И» – шаг левой на эффасэ, руки через I п. во II п. с открытыми кистями; 1 – деми плие на левой, туловище наклонить слегка назад, Прыжок махом ноги вперед на 90°; 2 – деми плие на правой, левая во время прыжка делает девлоппэ вперед на 90°. Движение заканчивается в большую позу круазэ вперед. Руки: левая – во II п., правая – в III п. Голова поворачивается по заданию направо или налево.

7. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И ЧАСОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В ДЮСШ

Таблица 1

Этапы начальной подготовки	
I год обучения 6 час. (по 10 мин. на 36 занятий)	<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные); - позиции рук (подготовительная, I, II, III); - упражнения в партере; - позиции ног (I, У, У1); - релеве; - деми плие; - батман тандю; - прыжки.
II год обучения 20 час. (по 15 мин. на 80 занятий)	<ul style="list-style-type: none"> - все позиции рук; - упражнения в партере; - все позиции ног; - релеве; - деми плие; - батман тандю; - батман жете; - рон де жамб пар тер; - гран батман.
III год обучения 20 час. (по 15 мин. на 80 занятий)	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание музыкальности и выразительности; - совершенствование ранее изученных элементов; - упражнения в партере; - изучение новых элементов: девлопе, фондю, ффраппе; - контрольный урок.
Этап начальной специализированной подготовки	
I год обучения 72 час. (по 45 мин. занятия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение: рон де жамб ан лер, гран батман дэвлоппэ. 2. Этюды на середине. 3. Классический экзерсис у опоры. 4. Контрольный урок.

II год обучения 108 час. (по 45 мин. на 108 занятий)	1. Классический экзерсис. 2. Народный станок. 3. Контрольный урок.	
III год обучения 108 час. (по 45 мин. на 108 занятий)	1. Классический экзерсис. 2. Народно-сценический танец. 3. Упражнение для показательных выступлений в народном стиле. 4. Контрольный урок	
Этап спортивного совершенствования		
1 год обучения- 108 ч.	II год обучения – 144 ч.	III год обучения – 144 ч.
3 раза в неделю по 1ч.	4 раза в неделю по 1 ч.	4 раза в неделю по 1 ч.
Структура урока хореографии на этапе спортивного совершенства		
Часть урока	Содержание деятельности	Длительность занятия 45мин.
Подготовительная	1. Разминка, разогревание мышечных групп.	3 мин.
	2. Классический экзерсис	10 мин.
Основная	3. Разучивание новых комбинаций	10 мин
	4. Закрепление сложных координационных комбинаций.	10 мин.
	5. Упражнения на гибкость	10 мин.
Заключительная	6. Упражнения на расслабление	2 мин.
Этап спортивного мастерства (1 и II годы обучения по 216 ч. три раза в неделю по 2 ч.)		
Структура урока хореографии на этапе спортивного мастерства.		
Часть урока	Содержание деятельности	Длительность занят. 90 мин.
Подготовительная	1. Упражнения на растягивание мышц опорно-двигательного аппарата.	5 мин.
	2. Подготовительные упражнения, повторение ранее изученного.	15 мин.
Основная	3. Разучивание новых комбинаций	18 мин.
	4. Отработка сложных координационных комбинаций	20 мин.
	5. Адажио. Прыжковый экзерсис.	20 мин.
Заключительная	6. Упражнения на растяжку 7. Упражнения на расслабление	10 мин. 2 мин.

8. ЭТАПЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки

Данный этап трудоемок и ответствен потому, что в этот период закладывается фундамент для освоения школы движений. Продолжительность занятия – 30-45 минут. Этап начальной подготовки делится на три возрастные группы – первая, где возраст детей 5-6 лет и вторая – 7 - 8 лет.

Урок для 1-й возрастной группы (5-6 лет) по своей структуре состоит из трех частей. В подготовительную часть включают различные виды ходьбы и бега, как средства выражения простейших музыкально-двигательных образов, в основной части все внимание должно быть направлено на развитие мышечного чувства, двигательных ощущений, которые доставляют сигналы о степени сокращения мышц и о положении частей тела, сознательного отношения к движениям. Эти упражнения – расслабления и напряжения мышц корпуса, рук, ног – рекомендуется выполнять в положении сидя и лежа. Дети начинают осваивать изолированные движения во всех суставах, у них формируется правильная осанка в положении лежа, сидя, стоя в не совсем выворотных позициях.

Игры и танцы заключительной части направлены на развитие чувства ритма, пространства, творческих способностей. Для быстрого становления двигательных навыков, изучаемые упражнения необходимо повторять в относительно постоянных условиях, из одних и тех же исходных положений, в одном и том же темпе. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Все движения выполняются изолированно, не комбинируются.

Урок второй возрастной группы (6-7 лет) этапа начальной подготовки в подготовительную часть включает различные виды ходьбы и бега, танцевальные движения, освоенные ранее.

В основной части урока закрепляются и совершенствуются упражнения, изученные в первой возрастной группе (5-6 лет), а так же включаются новые, при помощи которых дети овладевают тремя приемами движения: пружинным, маховым и плавным.

Задания заключительной части урока содержат простейшие комбинации танцевальных элементов народных и историко-бытовых танцев, построенных на небольших музыкальных произведениях, в которых ясно и просто выражено содержание, ритмический рисунок, контрастная смена силы звука.

В третьей возрастной группе (7-8 лет) используются все, освоенные ранее элементы народных и историко-бытовых танцев. В основной части гимнастики этой возрастной группы овладевают различными совмещениями, т.е. учатся одновременно выполнять два и более симметричных и несимметричных движений в положении сидя и лежа, совершенствуют умение сохранять правильную осанку в выворотных положениях ног, стоя лицом к опоре.

Заключительная часть содержит музыкальные игры и простейшие танцевальные комбинации.

Таким образом, на этапе начальной подготовки гимнасток, осваиваются элементы хореографической «школы», т.е. простейшие навыки, с которых начинается хореографическая подготовка:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине зала в не усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских танцев, основные шаги вышеперечисленных танцев;
- элементы историко-бытовых танцев освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза и т.п.:
- разновидности ходьбы и бега;
- волны и полуволны, пружинные движения руками;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыками простейших прыжков на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках), в музыкальных играх.

Этап начальной специализированной подготовки.

На этапе начальной специализированной подготовки начинается непосредственное обучение упражнениям классического танца.

Первая возрастная группа – дети 9-10 лет. В этом возрасте урок хореографии включает упражнения сидя и лежа, совершенствующие правильную осанку, положение выворотных, вытянутых и согнутых ног, первоначальное изучение отдельных движений классического экзерсиса лежа.

В основной части осваиваются упражнения классического тренажа в выворотных позициях ног, стоя лицом к опоре. Если позволяет конструкция опоры, то полезно выполнять часть упражнений стоя спиной к опоре. К концу года занятий переходят к выполнению этих же упражнений, стоя боком к опоре и на середине зала. Хореографические движения изучаются в медленных спокойных темпах и строятся так, чтобы добиться большого разнообразия в их чередовании: - лицом к опоре, затем разновидности бега, польки, галопа, как отдых от статических положений;

- упражнения боком к опоре сменяются упражнениями для рук и т.д. в этой возрастной группе не рекомендуется комбинировать движения.

Заключительная часть предполагает дальнейшее освоение народных и историко-бытовых танцев в более развернутых комбинациях.

Вторая возрастная группа – 10-11 лет. Урок начинается исполнением элементов классического танца стоя лицом к опоре. В основной части урока, большая часть времени отводится на выполнение элементов, выполняемых стоя боком к опоре в определенной последовательности: 1 – плие, 2 – батман тандю, 3 – батман тандю жете, 4 – рон де жамб пар тер, 5 – батман фондю, 6 – батман ффраппе, 7 – рон де жамб ан лер, 8- пти батман, 9 – батман дэвлоппэ, 10 – гранд батман жете, 11 – упражнения на растягивание. Затем часть упражнений исполняют на середине зала и переходят к прыжкам.

Заканчивается урок исполнением небольших этюдов, включающих элементы народных и бытовых танцев, пор-де бра.

К концу года допускается объединение отдельных упражнений в простые комбинации, учитывая логичность сочетания.

В третьей возрастной группе 11-12 лет, заканчивается освоение азбуки классического танца.

Подготовительная часть урока увеличивается и по своей продолжительности может превышать основную. На этом этапе исполняется экзерсис у станка. Упражнения на всей стопе чередуются с упражнениями на полупальцах. Увеличивается разнообразие исполняемых движений, ускоряется темп. Комбинации становятся более разнообразными по соединенным элементам и ритмическому строению, при этом не должно снижаться качество исполнения.

В основной части упражнения выполняют на середине зала, где приступают к изучению элементов адажио и разнообразных прыжков.

Заключительная часть включает пор де бра, этюды с более сложными движениями, построенными на частой смене рисунка.

Этап спортивного совершенствования.

Включает три возрастные группы соответственно 13-14, 14-15 и 15-16 лет. Продолжительность занятий составляет от 60 до 90 минут.

Задачи первой возрастной группы (13-14 лет) – это развитие выносливости, силы, устойчивости, выявление индивидуальных способностей гимнасток. В подготовительной части выполняются упражнения у опоры большей частью на полупальцах. Комбинации усложняются различными поворотами на 180°, 360°.

Основная часть отводится упражнениям на середине зала, где движения на всей стопе чередуются с движениями на носках. Адажио становятся более разнообразными, гимнастки овладевают свободным владением тела. Здесь же в течение 15 минут следует выполнять прыжки (аллегро): маленькие, средние и большие.

Заключительная часть включает пор де бра, этюды с использованием более сложных музыкальных произведений. Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно, необходимо избегать физических перегрузок т.к. она ведет к расслаблению мышечной системы, связок, к травмам.

Задачи второй возрастной группы (14-15 лет) дальнейшее возрастание технической трудности выполняемых упражнений, освоение новых темпов адажио и аллегро, большое внимание уделяется художественной окраске и выразительности исполнения.

Подготовительная часть у опоры сокращается за счет ускорения темпа выполнения.

Основная часть содержит адажио и аллегро. Адажио может исполняться не только в умеренном, но и в ускоренном темпе, в него включаются некоторые прыжки, по своей динамике приближаются к аллегро. Маленькие и средние прыжки, сменяются большими с максимальной амплитудой и продвижением по диагонали и по кругу. Прыжки классического танца сочетаются с элементами художественной и спортивной гимнастики.

Заключительная часть включает пор де бра с элементами народно-сценического, классического танцев, художественной и спортивной гимнастики, импровизации на заданную музыкальную тему.

Этап спортивного совершенствования (17-25 лет).

Задачи этого этапа состоят в том, чтобы поддержать уровень достигнутого мастерства, дальнейшее совершенствование физических качеств, техники и развитие индивидуальности гимнасток. Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала и строится в традиционной последовательности, соблюдая принцип постепенного перехода от простого к сложному, от упражнений с малыми амплитудами к большим, не забывая о том, чтобы упражнения были посильны гимнасткам. Правильный подбор упражнений обеспечивает максимальное воздействие занятий на организм гимнасток, поддерживает их интерес к тренировкам.

Обновляя упражнения, следует учитывать, что моменты новизны способны не только мобилизовать, но и утомлять внимание и память, в результате чего будет снижаться физическая работоспособность, падать интенсивность занятий. Основные упражнения следует повторять постепенно усложняя и варьируя их.

9. СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УРОКЕ

Урок 1.

1. Ходьба под музыку для развития ритма и элементарной организации своих движений в согласовании с музыкой (вначале в одном темпе, не изменяя, по мере усвоения – в разных: быстрее, медленнее, с паузами и т.д.).
2. Сообщение первоначальных сведений о позициях ног (I, II, III – полувыворотное положение ног; IV и V позиции позднее), о подготовительном положении рук (выполнять с музыкальным сопровождением).
3. Понятие об опорной и работающей ноге.

4. Показ и изучение положения туловища, рук и головы у палки (лицом к палке). Рис.1.

5. Первоначальное изучение батман тандю из I позиции в сторону (лицом к палке). Муз. Размер 4/4. Исполняется в медленном темпе отдельно с правой, после паузы, с левой ноги. Один батман тандю занимает 4 такта: выведение работающей ноги в сторону – первый такт; остановка (пауза) в том положении – второй такт; приведение работающей ноги обратно в I позицию – третий такт; пауза в этом положении – четвертый такт.

6. Подготовительное положение рук и первая позиция рук на середине зала. Исполняется на протяжении двух тактов в размере 4/4.

И.п. – руки свободно опущены. На первую и вторую четверти руки, закругляясь от локтя, подбираются в подготовительное положение, кисти должны быть точно посередине туловища и повернуты так, чтобы опущенный взгляд мог видеть ладонь, пальцы рук должны быть свободно закруглены в суставах и сгруппированы в принятом положении (большой палец у третьего); на третью и четвертую четверти сохранить это положение; на второй такт свободно опустить руки в исходное положение.

Из подготовительного положения руки поднимаются в I позицию, начиная от локтя; внимательно следить за тем, чтобы кисти рук не висели, а плечи не поднимались. В первой позиции руки более закругляются в локтях, чем в подготовительном положении, для того чтобы они могли слегка раскрываться вперед перед переходом их во вторую позицию.

7. Первоначальное изучение батман тандю из I позиции вперед (лицом к палке). Ритмический расклад движения такой же, как в упражнении № 5.

8. III позиция рук (на середине зала). М/р 3/4 (медленный вальс).

И.п. – полувыворотная I позиция, руки в подготовительном положении. На два такта руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию; на два такта поднимаются в III позицию; на два такта опускаются в I позицию; на два такта – в подготовительное положение. Движение повторяется не менее 4-х раз.

9. Повороты головы (на середине зала). М/р 3/4.

И.п. – полувыворотная I позиция, руки на пояс.

а) на два такта поворот головы направо; на два такта повернуть голову прямо (следить, чтобы подбородок не опускался к плечу); на два такта поворот головы налево; на два такта повернуть голову прямо.

б) на два такта наклон головы вправо; на два такта голову поставить прямо; на два такта наклон головы влево; на два такта голову поставить прямо.

10. Первоначальное изучение батман тандю из I позиции назад (лицом к палке). См. пункты 5 и 7.

Урок 2

Упражнения у станка

1. Деми-плие. М/р 4/4. Выполняется лицом к палке. По два деми-плие в I, II, III позициях. Каждое деми-плие исполняется на два такта. Первый и второй такты – медленное полуприседание, третий и четвертый – медленное поднятие из плие в исходное положение.

2. Батман тандю из I позиции. М/р 4/4 . Выполняется лицом к палке. По два батмана тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на четыре такта каждое.

3. Рон де жамб пар терр (первоначальное изучение лицом к палке). М/р 4/4. Это движение рекомендуется начинать с изучения вспомогательного упражнения деми рон де жамб пар терр (по половине круга).

Ан деор (наружу): на м/р 2/4 работающая нога в сторону, на I позиции вытягивается вперед, на м/р 2/4 ставится в I позицию и на 2/4 сохраняется положение I позиции. Движение повторяется 4 раза, затем другой ногой.

4. Постановка туловища и положения руки на палке (одной рукой держась за палку). М/р 3/4 (медленный вальс).

а) на два такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на два такта положение сохраняется; на два такта опускается в подготовительное положение; на два такта остается в подготовительном положении;

б) на два такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на два такта поднимается в III позицию; на два такта опускаются в I позицию; на два такта – подготовительное положение.

Каждое упражнение повторяется по 4 раза.

Упражнения сидя на ковре

1. И.п. – сед. М/р 4/4.

На первый такт – согнуть пальцы ног; на второй такт – вытянуть стопы; на третий такт – стопы взять на себя, пальцы ног остаются согнутыми; на четвертый такт – пальцы ног взять на себя.

Упражнение повторяется 8 раз.

2. И.п. – сед, руки за головой. М/р 4/4.

На первый такт – медленно согнуть ноги в стороны, стараясь коленями достать до пола, сильно напрягая мышцы спины; второй и третий такт – положение активно сохраняется; четвертый такт –медленно привести ноги в исходное положение.

Упражнения у станка

1. Деми рон де жамб пар терр ан дедан (внутри). М/р 4/4. Выполнять лицом к палке.

М/р 2/4 работающая нога из 1 позиции вытягивается назад, на 2/4 проводится в сторону, м/р 2/4 ставится в I позицию и м/р 2/4 сохраняется положение 1 позиции.

Движение повторяется 4 раза, затем другой ногой.

Упражнения на середине зала.

1. П-я позиция рук. Первоначальное изучение. М/р 3/4

2. Упражнение для рук. М/р 2/4 или 3/4.

Медленное поднятие и опускание рук во всех позициях: 1-П позиции, 1-Ш-П- подготовительное положение; затем комбинации движений рук: правая рука в 1 позицию, левая во П; левая рука в 1 позицию, правая во П; правая рука в 1 позицию, левая в Ш; левая рука в 1 позицию, правая в Ш.

Урок 3.

Упражнения у станка

1. Деми-плие. М/р 4/4. Выполнять лицом к станку. По два деми-плие I, П, Ш, V позициях. Каждое деми-плие исполняется на два такта. Перемена позиций ног исполняется на 4 аккорд.

2. Батман тандю из I позиции. М/р 4/4. Выполнять лицом к станку. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на два такта каждое.

3. Батман тандю из I позиции с деми-плие. М/р 4/4. Выполнять лицом к станку. На первый такт – батман тандю вперед, на второй – деми-плие. Повторить еще раз, затем то же исполнить 2 раза в сторону, 2 раза назад и опять 2 раза в сторону.

4. Деми рон де жамб пар терр. М/р 4/4. Ан деор (наружу):

а) м/р 2/4 работающая нога из I позиции вытягивается вперед, м/р 2/4 проводится в сторону, м/р 2/4 ставится в I позицию и м/р 2/4 сохраняется положение 1 позиции. Движение повторяется 4 раза.

б) м/р 2/4 из I позиции нога вытягивается в сторону, м/р 2/4 проводится назад, м/р 2/4 ставится в I позицию и м/р 2/4 сохраняется положение I позиции.

Ан дедан (внутри): то же самое исполняется назад с проведением в сторону и поворотом вперед.

5. Упражнения для рук. М/р 3/4 (медленный вальс). Встать к палке боком в I или Ш позицию, держась за палку одной рукой, другая рука в подготовительном положении:

а) на два такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на два такта положение сохраняется; на два такта опускается в подготовительное положение; на два такта остается в подготовительном положении;

б) на два такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на два такта поднимется в Ш позицию; на два такта опускается в I

позицию; на два такта – в подготовительное положение. Каждое из упражнений повторяется 4 раза.

Упражнения на середине зала

1. М/р 4/4 (марш)
Руки на пояс, ходьба, темп меняется: от медленных шагов и быстрее, затем бег и т.д. Ходьба по кругу и по диагонали из точки 6 в точку 2, из точки 2 в точку 6; из точки 4 в точку 8 и из точки 8 в точку 4.
2. Упражнения для рук. М/р 3/4 (медленный вальс). Движения, указанные в упражнениях у станка (№ 5), выполняются одновременно двумя руками; ноги в полувыворотной 1 позиции.
3. М/р 4/4. И.п. – лежа на животе ноги врозь и развернуты так, чтобы пятки касались пола. На первый такт медленно согнуть ноги, стараясь пятками достать до пола (не поднимая таза); второй такт – выпрямить ноги в и.п.

Урок 4

Упражнения у станка

1. Деми-плие. М/р 4/4. По два деми-плие в 1, П, Ш и V позициях. Каждое деми-плие исполняется на два такта. Перемена позиций на четыре аккорда.
2. Батман тандю из 1 позиции. М/р 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на два такта каждое.
3. Пассэ пар терр (скользить работающей ногой через 1 позицию). М/р 4/4. На первый такт – батман тандю вперед; на второй такт не задерживаясь в 1 позиции – батман тандю назад; снова пассэ по 1 позиции и батман тандю вперед и т.д. Упражнение повторяется 8 раз.
4. Положение ноги сюр- ле- ку- де-пье впереди и сзади (лицом к палке). М/р 4/4.
5. Из 1 позиции на первую и вторую четверти первого такта работающая нога вытягивается в сторону носком в пол; на третью и четвертую четверти -нога сгибается в положение ку де пье впереди (обхватное); на первую и вторую четверти второго такта нога вытягивается в сторону носком в пол; на третью и четвертую четверти - нога приставляется в 1 позицию. Повторить 4 раза. Затем то же самое выполнить на сюр де ку де пье сзади.

Упражнения на середине зала

1. Деми-плие. М/р 4/4. По 2 деми-плие в I, II, III позициях (выполнять в положении ан фас с правой и левой ноги) на два такта каждое, руки в подготовительном положении.
2. Батман тандю из I позиции. М/р 4/4. 16 батман тандю в сторону на четыре такта м/р 4/4 каждое правой и левой ногой по очереди.
3. Упражнение для рук. М/р 3/4. Медленное поднятие и опускание рук во всех позициях: I-II позиции, I III-II позиции; затем комбинации движений рук: правая рука в I позицию, левая во II; левая рука в I позицию, правая во II; правая рука в 2 позицию, левая в III; левая в I позицию, правая в III. Ноги находятся в полувыворной I позиции.
4. И.п. – сед. М/р 3/4. На четыре такта наклон взяться руками за стопы, ноги развернуть в I позицию; на четыре такта возвратиться в исходное положение.
5. М/р 4/4. И.п. – лежа на животе ноги врозь, пятки касаются пола. На первый такт медленно согнуть ноги, стараясь пятками достать до пола (таз не отрывать от пола); второй такт – выпрямить ноги в исходное положение.

Урок 5

Упражнения у станка

1. Деми-плие. М/р 4/4. Лицом к станку. По 2 деми-плие в I, II, III позициях на два такта каждое. Смена позиции на два аккорда.
2. Батман тандю из I позиции. М/р 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону м/р 4/4 каждое. Исполняется лицом к станку.
3. Батман тандю из I позиции с деми-плие. М/р 4/4. На первый такт – батман тандю в сторону, на второй такт – деми-плие. Повторить четыре раза правой, а потом левой ногой.
4. Рон де жамб пар тер. М/р 4/4. Ан деор: на первую и вторую четверти работающая нога из I позиции вытягивается вперед, на третью и четвертую четверти проводится в сторону; на две четверти следующего такта проводится назад и на третью и четвертую четверти ставится в I позицию. Движение повторяется 4 раза ан деор и 4 раза ан дедан. Исполняется лицом к станку.
5. Упражнение для рук. М/р 3/4. Встать лицом к станку в I позицию, держась за станок одной рукой, другая рука в подготовительном положении. На два такта рука поднимается в I позицию; на два такта – в III позицию; на два такта раскрывается во II позицию; на два такта опускается в подготовительное положение. Упражнение повторяется 4 раза.
6. Подготовительное упражнение к батман тандю жэтэ из I позиции. М/р 4/4. Выполнять лицом к станку. На первую и вторую четверти работающая нога вытягивается вперед носком в пол, на третью и четвертую четверти выбрасывается на 25°; на первую и вторую четверти

следующего такта опускается носком в пол и на две четверти нога закрывается в 2 позицию. Упражнение повторяется 4 раза, затем выполняется в сторону и назад.

Упражнения на середине зала

1. Деми-плие. М/р 4/4. По 2 деми-плие в 1, П, Ш позициях на два такта каждое.
2. Батман тандю из 1 позиции. М/р 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на два такта м/р 4/4 каждое.
3. Батман тандю из 1 позиции с деми-плие. М/р 4/4. На 4/4 – батман тандю, на м/р 4/4 – деми-плие; по 2 раза вперед, в сторону, назад и в сторону.
4. М/р 3/4 (медленный вальс). И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. На два такта наклон назад; на два такта возвратиться в исходное положение.
5. М/р 3/4 (медленный вальс). И.п. – сед ноги врозь. На четыре такта наклон прогнувшись; на четыре такта возвратиться в исходное положение.

Урок 6

Упражнения у станка

1. Деми-плие. М/р 4/4. По 2 деми-плие в 1, П, Ш, позициях на два такта каждое. Менять позиции на два аккорда. Исполняется лицом к станку.
2. Батман тандю из 1 позиции. Муз. Размер 4/4. По 2 батман тандю сутеню вперед, в сторону, назад и в сторону на 4/4 каждое. Исполняется лицом к станку.
3. Рон де жамб пар тер. Муз. Размер 4/4. Ан деор: на первую и вторую четверти работающая нога из 1 позиции вытягивается вперед на носок, на третью и четвертые четверти проводится в сторону; на две четверти следующего такта проводится назад и на третью и четвертую четверти ставится в I позицию. Движение повторяется 4 раза ан деор ан дедан лицом к станку.
4. Подготовительное упражнение к батман тандю жэтэ из I позиции. Муз. Размер 4/4. Выполняется лицом к станку. На первую четверть работающая нога вытягивается вперед носком в пол, на вторую четверть выбрасывается на 25° , на третью четверть опускается носком в пол, на четвертую четверть нога закрывается в 1 позицию. Упражнение повторяется 4 раза, затем выполняется в сторону и назад.
5. Подготовительное упражнение к батман фραπε из I позиции. Муз. Размер 4/4. Выполняется лицом к станку только в сторону. На четыре вступительных аккорда нога из I позиции, вытягивается в сторону носком в пол (подготовка). На первую и вторую четверти нога, поднимаясь, медленно сгибается в колене и ставится в положение сюр де ку де пье спереди (обхватное); на третью и четвертую четверти положение сохраняется; на две четверти следующего такта нога вытягивается в

сторону носком в пол; на третью и четвертую четверти положение сохраняется. Упражнение повторяется 4 раза, затем исполняется сюр де ку де пье сзади 4 раза.

6. Релеве на полупальцы из I позиции. Муз. Размер 4/4. На первый такт медленно подняться на полупальцы; на второй такт стоять на полупальцах; на третий такт медленно опуститься на обе ступни; на четвертый такт стоять в I позиции.

Упражнения на середине зала

1. Деми-плие. Муз. Размер 4/4. По 2 деми-плие в 1, П, Ш позициях на два такта каждое.
2. Батман тандю из 1 позиции. Руки в подготовительном положении. Муз. Размер 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на 4/4 каждое.
3. Батман тандю из Ш позиции. Руки в подготовительном положении. Муз. размер 4/4. По 2 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на 4/4 каждое.
4. Батман тандю из Ш позиции с деми-плие. Руки в подготовительном положении. Муз. размер 4/4. На 4/ - батман тандю, на 4/4 – деми-плие; по 2 раза вперед, в сторону, назад и в сторону.
5. Упражнение для рук. Муз. размер $\frac{3}{4}$. Медленное поднятие и опускание рук во всех позициях: I-П позиции, I-Ш-П позиции.

Урок 7

Упражнения у станка

1. Деми-плие. Муз. Размер 4/4. По 2 деми-плие в 1, П, Ш позиции, на два такта каждое. Исполнять лицом к станку. Смена позиций на два аккорда.
2. Батман тандю из 1 позиции. Муз. Размер 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на 4/4 каждое. Выполнять лицом к станку.
3. Батман тандю из 1 позиции в сторону. Муз. Размер 4/4. 16 батман тандю в сторону на два такта 4/4 каждое. Исполнять держась за палку одной рукой, правой, а потом левой.
4. Пассэ пар терр по 1 позиции. Муз. Размер 4/4. На первую и вторую четверти батман тандю вперед; на третью и четвертую четверти, не задерживаясь в 1 позиции – батман тандю назад; снова по 1 позиции и батман тандю вперед. Упражнение выполняется лицом к палке, 16 раз.
5. Рон де жамб пар терр. Муз. Размер 4/4. Ан деор: на первую четверть работающая нога из 1 позиции вытягивается вперед и фиксирует эту точку; на вторую четверть проводится в сторону и также фиксирует точку; на третью четверть проводится назад, фиксирует точку; на четвертую четверть ставится в 1 позицию. Движение повторяется 4 раза, затем исполняется в том же музыкальном размере 4 раза ан дедан. Упражнение выполнять лицом к палке.

6. Упражнение для рук. Муз. Размер 3/4 (медленный вальс). Встать боком к опоре в III позицию, держась за станок одной рукой, другая рука в подготовительном положении:
 - а) на два такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на два такта поднимается в III позицию; на два такта опускается в I позицию; на два такта – в подготовительное положение;
 - б) на два такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на два такта отводится во II позицию; на два такта положение сохраняется; на два такта опускается в подготовительное положение.
7. Батман релеве лян (медленное поднимание ноги) на 45°, Муз. Размер 4/4. Из I позиции на первый такт работающая нога медленно поднимается в сторону на 45°; на второй такт положение сохраняется; на третий такт медленно опускается в I позицию; на четвертый такт сохраняется положение I позиции. Движение выполнять лицом к палке 4 раза в сторону правой, а затем 4 раза левой.
8. Релеве на полупальцах в I, II, V позициях. Муз. Размер 4/4. На первую и вторую четверти подняться на полупальцы; на третью и четвертую четверти стоять на полупальцах; на две четверти следующего такта опуститься на обе ступни; на третью и четвертую четверть стоять в I позиции. Выполнять 4 раза в каждой позиции.

Упражнения на середине зала

1. Деми-плие. Муз. Размер 4/4. По 2 деми-плие в I, II, III позициях, на два такта каждое. Менять позиции на два аккорда.
2. Батман тандю из I позиции в сторону. Муз. размер 4/4. 16 батман тандю в сторону на 4/4 каждое правой и левой ногой по очереди.
3. Батман релеве лян в сторону на 45° из I позиции. Муз. Размер 4/4. Первый такт: работающая нога поднимается на 45°. Второй такт: первая и вторая четверти положение сохраняется, на третью и четвертую четверти нога опускается в I позицию. Движение повторяется 4 раза. Через 5-6 занятий батман релеве лян можно выполнять вперед, в сторону и назад.
4. 1-е пор де бра. Муз. Размер 3/4 (медленный вальс). И.п. – I полувыворотная позиция, руки в подготовительном положении. На два такта руки поднимаются в I позицию; на два такта – в III позицию; на два такта руки раскрываются во II позицию; на два такта опускаются в подготовительное положение. Изучать сразу с движением головой. Повторить 4 раза.

Урок 8

Упражнения у станка

1. Батман тандю из I позиции. Муз. Размер 4/4. 2 батман тандю в сторону на 4/4 каждое и 4 батман тандю в сторону на 2/4 каждое. Повторить еще раз и также выполнить с левой ноги. Исполнять лицом к станку.

2. Деми-плие в 1 П, Ш позициях. Выполнять боком к палке. Муз. размер 2/4 (медленный вальс). В 1 позиции: три деми-плие на 4 такта каждое, на 4 такта смена позиции. То же исполнить во П, в Ш позиции спереди и сзади. Потом выполнить подготовительное пор ле бра для гран-плие: на 2 такта рука из П позиции опускается в подготовительное положение; на 2 такта поднимается в 1 позицию; на 2 такта отводится во П позицию; на 2 такта положение сохраняется. Пор де бра выполняется два раза.
3. Батман тандю с деми-плие из 1 позиции. Муз. размер 4/4. Два батман тандю вперед 4/4 каждое, одно деми-плие на два такта 4/4. То же выполнить в сторону, назад и опять в сторону. Упражнение выполняется лицом к станку.
4. Батмае тандю жетэ из 1 позиции. Муз. размер 4/4. Исполняется лицом к станку. На первую четверть работающая нога вытягивается носком в пол вперед; на вторую четверть бросок ноги на 25°; на третью четверть нога опускается носком в пол; на четвертую четверть возвращается в исходную позицию. Выполнять по 4 раза вперед, в сторону, назад и в сторону.
5. Рон де жамб пар терр. Лицом к станку. Муз. размер 4/4. Ан деор: на первую четверть работающая нога из 1 позиции вытягивается вперед и, не задерживаясь, проводится в сторону, достигая П позиции на вторую четверть; не задерживаясь, на третью четверть нога проводится назад и на четвертую четверть ставится в 1 позицию, плавно, без остановок, продолжая движения по кругу. Выполняется 4 раза ан деор, затем повторяется 4 раза ан дедан. В заключение выполнить релеве на полупальцы на два такта 4/4.
6. Предыдущее упражнение повторить, держась за палку одной рукой, но рон де жамб исполнить по точкам.
7. Батман релеве лян из Ш позиции на 45°. Муз. размер 4/4. Из Ш позиции на первый такт работающая нога медленно поднимается в сторону на 45°; на второй такт положение сохраняется; на третий такт нога медленно опускается в Ш позицию сзади; на четвертый такт сохраняется Ш позиция. Движение исполняется лицом к станку по 2 раза в сторону и назад.

Упражнения на середине зала

1. Деми-плие. Муз. размер 4/4. По два деми-плие в 1, П, Ш позициях, на два такта каждое.
2. Батман тандю из Ш позиции. Муз. размер 4/4. По четыре батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону на 4/4 каждое.
3. Изучение поз круазе и эффасе вперед и назад. Муз. размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс). Поза круазе вперед.

Ш позиция эпольман круазе, правая нога впереди. Первый и второй такты: руки поднимаются в 1 позицию; третий и четвертый такты: левая рука поднимается в Ш позицию, правая открывается во П позицию, голова поворачивается направо; пятый и шестой такты: правая нога вытягивается на

краузе вперед носком в пол; седьмой и восьмой такты: положение сохраняется. Следующие четыре такта поза сохраняется. Тринадцатый и четырнадцатый такты: руки опускаются в подготовительное положение, одновременно правая нога закрывается в Ш позицию.

Так же изучается поза краузе назад.

На последующих занятиях точно также изучить позы эффасе вперед и назад.

4. Релеве на полупальцы. Муз. размер 4/4. По четыре релеве на полупальцы в I, II, III позициях на два такта 4/4 каждое.

Урок 9

Упражнения у станка

1. Батман тандю из I позиции. Муз. размер 4/4. Два батман тандю в сторону на 4/4 каждое и четыре батман тандю на 2/4 каждое. Повторить еще раз правой ногой и затем то же левой. Упражнение выполняется лицом к палке.
2. Предыдущее упражнение повторить держась за палку одной рукой.
3. Гран-плие (полное приседание) по I позиции. Изучается лицом к палке после четырех месяцев регулярных занятий. Муз. размер 4/4. Одно гран-плие на протяжении двух тактов 4/4: первый такт – плавное равномерное приседание, второй такт – равномерное поднимание из плие. Упражнение повторить только в I позиции 4-8 раз.
4. Батман тандю дубль из III позиций в сторону. Изучается лицом к палке. Через 3-4 занятия можно выполнять боком к палке. Муз. размер 4/4. На первую четверть работающая нога вытягивается в сторону носком в пол, на вторую четверть опускается во II позицию на всю стопу, на третью четверть подъем и пальцы ноги вытягиваются, на четвертую четверть нога закрывается в III позицию. Движение повторяется 8 раз каждой ногой.
5. Батман тандю жетэ из III позиции. Выполнять лицом к станку. Муз. размер 4/4. Исполняется слитно: на первую четверть – бросок ноги на 25°, на вторую четверть возвращение ноги в исходную III позицию. По 4 батман тандю жетэ вперед, в сторону и назад, на 2/4 каждое, и на четыре такта – батман релеве лян на 45° в сторону.
6. Подготовка к рон де жамб ан лэр (круг ногой в воздухе в коленном суставе). Муз. размер 4/4. Исполняется лицом к станку. И.п. – работающая нога открыта в сторону на 45° (исходное положение принимается на четыре вступительных аккорда: затем, по усвоении, на два аккорда). Первый такт – нога сгибается в колене и подводится носком к середине голени опорной ноги; второй такт – вытягивается в сторону на 45°. Движение повторяется от 4 до 8 раз. По усвоении это упражнение разучивается на один такт 4/4 и на один такт 2/4.

7. Релеве на полупальцы в 1, П и Ш позициях. Муз. размер 4/4. Исполняется лицом к палке. На первую четверть – деми-плие, на вторую – подняться на полупальцы, на третью – снова опуститься на деми-плие, на четвертую – сильно вытянуто колено. Упражнение повторяется по 4 раза в каждой позиции.

Упражнения на середине зала

1. Деми-плие. Муз. размер 4/4. Одно деми-плие на два такта, два деми-плие на один такт каждое в I, П, Ш, У позициях. Ш и V позиции исполняются в эпольман круазе.
2. Батман тандю из Ш позиции Муз. размер 2/4. По четыре батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2/4 каждое. Затем, на четыре такта, исполнить с левой ноги позу круазе вперед носком в пол. Первый такт – работающая нога вытягивается вперед носком в пол, одновременно руки поднимаются в 1 позицию. Второй такт – руки раскрываются: правая в Ш, левая во П позицию. Третий такт – правая рука опускается во П позицию. Четвертый такт – нога закрывается в Ш позицию, одновременно руки опускаются в подготовительное положение. Точно также исполнить с правой ноги позу круазе назад.
3. 1-й и П-й арабеск (первоначальное изучение). Муз. размер 3/4. Встать лицом в точку 3 в выворотную 1 позицию. Первый и второй такты: руки поднимаются в первую позицию. Третий и четвертый такты: руки отводятся – правая вперед, левая в сторону, принимая положение, присущее 1-му арабеску. Пятый и шестой такты: левая нога вытягивается носком в пол назад. Седьмой, восьмой, девятый, десятый, одиннадцатый, двенадцатый такты: положение сохраняется. Тринадцатый, четырнадцатый, пятнадцатый, шестнадцатый такты: руки опускаются в подготовительное положение, одновременно левая нога закрывается в 1 позицию. Поза повторяется от двух до четырех раз, затем так же изучается П-й арабеск. По усвоении арабески изучаются на 45° и 90°.
4. Тан левэ сотэ (простой прыжок) в 1 и П позициях. Муз. размер 4/4. Исполняется лицом к станку. На первую и вторую четверти – деми-плие, между второй и третьей четвертью на «и» - прыжок, оканчивающийся на третью четверть на деми-плие; на четвертую четверть колени сильно вытягиваются. Прыжки повторяются по четыре раза в 1 и П позициях.
5. Пор де бра с наклоном туловища вперед, назад и в сторону, в не выворотной 1 позиции, руки на пояс. Все последующие занятия на середине зала рекомендуется заканчивать пор де бра с наклоном туловища.

Урок 10

Упражнения у станка

1. Батман тандю из 1 позиции в сторону. Исполняется лицом к станку. Муз. размер 4/4. Три батман тандю в сторону на 4/4 каждое и два батман тандю

- на 2/4 каждое. Повторить еще раз правой ногой и также выполнить с левой.
2. Гран-плие в I, II, III и V позициях. Изучается лицом к палке. Муз. размер 4/4. Одно движение исполняется в медленном темпе на протяжении двух тактов в размере 4/4 следующим образом: первый такт – плавное приседание, второй такт – равномерное поднимание из плие. Выполнять по два раза в каждой позиции.
 3. Батман тандю из 3 позиции. Муз. размер 4/4. Два батман тандю вперед на 2/4 каждое, деми-плие на 4/4; четыре батман тандю в сторону на 2/4 каждое. Всю комбинацию выполнить в обратном порядке, начав правой ногой назад. Комбинацию исполнять дважды.
 4. Батман тандю жетэ. Муз. размер 2/4. По четыре батман тандю танлю жетэ вперед, в сторону, назад и в сторону на 2/4 каждое; в заключение на 4 такта исполнить позу 1-го арабеска и на 4 такта позу II-го арабеска.
 5. Препарасьон (подготовка) для рон де жамб пар терр. Муз. размер 4/4. Ан деор. Первый такт: на первую четверть – деми-плие в I позиции; на вторую четверть – работающая нога вытягивается вперед носком в пол, одновременно рука поднимается в I позицию; на третью и четвертую четверти работающая нога проводится в сторону, одновременно рука открывается во II позицию, а колено опорной ноги вытягивается. Вторым такт: на первую и вторую четверти положение сохраняется; на третью и четвертые четверти нога ставится в I позицию, одновременно рука опускается в подготовительное положение. Движение повторяется 4 раза, затем также исполняется ан дедан.
 6. Батман фондю (плавное, тающее движение). Муз. размер 4/4. Исходное положение лицом к станку, работающая нога вытянута в сторону носком в пол (препарасьон выполнять на четыре вступительных аккорда; по усвоении на два аккорда). На первую и вторую четверти работающую ногу согнуть на сюр ле ку де пье вперед (условное), одновременно на опорной ноге опуститься на деми-плие; на третью и четвертую четверти работающую ногу вытянуть и поставить носком в пол, одновременно вытянуть ногу на деми-плие. Движение выполнить по четыре раза в сторону и назад.
 7. Рон де жамб ан лер ан деор. Муз. размер 4/4. Исходное положение лицом к станку, работающая нога открыта в сторону на 45°. Ан деор: на первую и вторую четверти нога сгибается в колене и, исполняя первую половину условного круга, подводится к середине голени опорной ноги; на третью и четвертую четверти, заканчивая вторую половину условного круга, работающая нога вытягивается в исходное положение. Движение повторяется три раза, затем на 2/4 нога опускается в III позицию спереди и на 2/4 снова отрывается в сторону на 45° для повторения упражнения ан дедан. Упражнение повторить с левой ноги.
 8. Батман релеве лян на 90° в сторону и назад. Муз. размер 4/4. Исполняется лицом к станку. Первый такт: из III позиции работающая нога

- поднимается на 90° . Второй такт: на первую и вторую четверти положение сохраняется; на третью и четвертую четверти нога опускается в исходное положение. Движение повторить два раза в сторону и два раза назад.
9. Батман релеве лян на 90° вперед. Муз. размер 4/4. Исполняется также, как упражнение № 8, но гимнастки держатся за станок одной рукой.
 10. Гран батман жэтэ. Муз. размер 4/4. При изучении гран батман жэтэ выполнять в сторону и назад стоя лицом к станку. Вперед – держась за станок одной рукой. Через несколько занятий гимнастки должны выполнить гран батман жэтэ во всех направлениях по четыре раза, стоя боком к станку. Из I или III позиции работающая нога на первую четверть вытягивается носком в пол; на вторую четверть – бросок на 90° ; на третью четверть нога опускается носком в пол; на четвертую четверть ставится в I или III позицию. Исполняется четыре раза в сторону и отдельно четыре раза назад.
 11. Релеве на полупальцах в I, II и III позициях. Муз. размер 4/4. Исполняется лицом к палке. На первую четверть – деми-плие; на вторую – подняться на полупальцы; на третью четверть – положение сохраняется; на четвертую – опустить пятки на пол. Упражнение повторяется по четыре раза в каждой позиции.

Упражнения на середине зала

1. Деми-плие и релеве на полупальцах. Муз. размер 4/4. Одно деми-плие на 2 такта, одно деми-плие на один такт и на один такт релеве на полупальцы в I, II и III позициях. В III и V позициях - эпольман круазе.
2. Батман тандю из III позиции (начиная с этого занятия на середине зала перед началом упражнения рекомендуется вставать в III позицию эпольман круазе). Открывая руки в I и II позиции – поворачиваться анфас. Заканчивать упражнения в III позицию следует также в апольман круазе. Муз. размер 2/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону на 2/4 каждое.
3. Батман тандю жэтэ из III позиции. Муз. размер 2/4. По 4 батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2/4 каждое. Затем на четыре такта исполнить позу 1-го арабеска носком в пол. Первый такт: сделать шаг левой в точку 7, правая сзади на носок, одновременно руки поднимаются в I позицию. Второй такт: руки раскрываются – левая вперед, правая в сторону. Четвертый такт: положение сохраняется.
4. Изучение позы – экартэ назад и вперед. Муз. размер 4/4. Поза экарте назад. III или V позиции апольман круазе, правая впереди. Первый и второй такты: руки поднимаются в I позицию, одновременно правая вытягивается в сторону носком в пол в направлении точки 4. Третий и четвертый такты: правая рука поднимается в III позицию, левая открывается во II позицию, голова поворачивается налево, взгляд следит за кистью левой руки. Пятый и шестой такты: правая рука открывается во

П позицию. Седьмой и восьмой такты: руки опускаются в подготовительное положение, одновременно правая нога закрывается в Ш или У позицию сзади. Затем также выполнить позу экартэ назад левой ногой. Упражнение повторить 4 раза. Поза экартэ вперед, П или V позиции круазе, левая нога впереди. Первый и второй такты: руки поднимаются в I позицию, одновременно правая вытягивается в сторону носком в пол в направлении точки 2. Третий и четвертый такты: правая рука поднимается в Ш позицию, левая опускается во П позицию, голова поворачиваясь направо, поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки. Пятый и шестой такты: правая рука открывается во П позицию. Седьмой и восьмой такты: руки опускаются в подготовительное положение, одновременно правая нога закрывается в Ш или V позицию спереди. Затем также выполнить позу экартэ вперед левой ногой. Упражнение повторить 4 раза.

5. Тан лэвэ сотэ (прыжки) в I, П, Ш и V позициях. Муз. размер 4/4. На первую четверть – деми-плие, между первой и второй четвертью – прыжок, оканчивающийся на вторую четверть на деми-плие; на третью и четвертую четверти колени сильно вытягиваются. Движение повторяется восемь раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хореографическая подготовка может принести эффект лишь в том случае, если тренер и спортсмен хорошо знают как правильно выполняется тот или иной элемент, его направленность, возможности использования. На наш взгляд, только знание канонов, принятых в хореографии может в дальнейшем приспособить систему хореографической подготовки к требованиям спортивной специализации, задачам тренировки, возможностям исполнителя.

Настоящие методические рекомендации предполагают ознакомить с техникой и методикой обучения некоторым элементам классического экзерсиса, нашедшим широкое применение в спортивной практике.