



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Специфика работы с подростками в хореографическом коллективе в
сфере дополнительного образования»**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

77 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«01» 02 2023г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-407-118-3-2
Стёпина Дарья Вячеславовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Юнусова Елена Борисовна

Челябинск
2023

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	8
1.1 Хореографический коллектив в системе дополнительного образования	8
1.2 Организация учебно-воспитательного процесса в хореографическом коллективе	15
1.3 Методика работы с подростками в хореографическом коллективе.....	19
ГЛАВА 2 СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ШКОЛЕ «КАРНАВАЛ»	28
2.1 Проектирование системы занятий хореографией с подростками.....	28
2.2 Комплекс упражнений для развития хореографических навыков у детей подросткового возраста.....	37
2.3 Анализ результатов освоения авторского комплекса упражнений развития хореографических навыков у подростков.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Современное дополнительное образование представляется процессом развития учащихся, увлеченных конкретной сферой творчества, на основе их индивидуальных природных задатков и способностей, мотиваций и ценностных ориентаций. Это социально востребованная сфера, созданная для детей, их обучения, воспитания и развития.

В Законе «Об образовании» РК от 27 июля 2007 года дополнительное образование рассматривается как процесс воспитания и обучения, осуществляемый на основе дополнительных образовательных программ.

Дополнительное образование детей в целом и его воспитательную составляющую в частности нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. В системе дополнительного образования осуществляются разные виды воспитания, например, профессиональное и социальное.

В ходе профессионального воспитания у учащихся формируются следующие качества

- этические и эстетические представления работы и её результата;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности;
- адекватное восприятие оценки своей деятельности;
- знание профессиональных требований;
- понимание значимости своей деятельности;

Социальное воспитание учащихся включает в себя:

- чувство коллективной ответственности;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- толерантность;
- стремление к самореализации;
- соблюдение правил этикета.

Танец как инструмент общественного физического и духовного воспитания, где танцевальный образ – это одна из форм отражения действительности, имеет объективное познавательное и воспитательное значение. Из года в год в стране растет число самостоятельных танцевальных коллективов, повышается уровень их мастерства. Для хореографа важнейшей задачей в условиях современного образования является воспитание творчески и социально активной личности.

Ценности и интересы молодежи ограничены в основном сферой досуга: модой, музыкой, развлекательными мероприятиями, часто малосодержательным общением. Молодежная субкультура носит развлекательный характер, а не познавательный, созидательный и творческий.

В Казахстане, как и во всем мире, она ориентируется на западные ценности: американский образ жизни в его облегченном варианте, массовую культуру, а не на ценности национальной культуры. Эстетические вкусы и предпочтения школьников часто довольно примитивны и формируются главным образом средствами телевиденья, поп-музыкой, другими ее легкими жанрами.

Эти вкусы и ценности поддерживаются периодической печатью, современным массовым искусством, оказывающим деморализующее и дегуманизирующее воздействие. Все это затрудняет нормальное психическое и физическое развитие подростков и молодежи.

Министерство образования пошло по пути проведения ряда дискуссий, где учеными и практиками обсуждались проблемы воспитания и конкретные пути решения, а также изданием большего количества методической литературы из опыта работы с подрастающими поколениями в адрес педагогов и родителей.

Вышеперечисленные обстоятельства указывают, что тема «Специфика работы с подростками в хореографическом коллективе в сфере дополнительного образования» актуальна на сегодняшний день, так как

обучение и воспитание детей и юношества является одной из важнейших задач хореографического образования.

Большое влияние на становление личности ребенка, на его развитие оказывает хореографическое искусство. Хореография играет здесь не последнюю роль. Благодаря танцам происходит активное общение сверстников, из всех видов увлечений танец раскрывает непосредственность эмоционального порыва, что так важно при современном отчуждении людей друг от друга. Неформальное общение в танце – наиболее доступная форма познания мира окружающих людей. Молчаливый и быстрый взгляд усваивает колоссальную по важности и объему информацию, выразительность позы, силуэта, жеста, взгляда, всей манеры непосредственного поведения. Проявляемый в танце ритм, пластический портрет его исполнителей красноречивее всяких словесных характеристик.

Объект исследования: процесс работы с подростками в хореографическом коллективе в системе дополнительного образования.

Предмет исследования: специфика работы с подростками в хореографическом коллективе в сфере дополнительного образования

Цель исследования – раскрыть специфические аспекты работы с подростками в хореографическом коллективе в сфере дополнительного образования.

Гипотеза исследования: учебно-воспитательный процесс по хореографии детей подросткового возраста будет более эффективным, если:

- использовать общепедагогические и инновационные методы обучения хореографическому искусству;
- разработать и реализовать авторский комплекс упражнений для занятий классическим танцем.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой были определены задачи исследования:

- 1) изучение и анализ литературных источников по теме исследования;

2) изучить условия организации учебно-воспитательной работы с подростками в хореографическом коллективе;

3) выявить комплекс методов, способствующих развитию подростков на хореографических занятиях;

4) разработать и реализовать авторский комплекс упражнений для занятий классическим танцем в хореографической школе «Карнавал»;

5) обобщить полученные результаты, сделать выводы.

Современная хореографическая педагогика базируется на трудах: Н.П. Базаровой, А.Я. Вагановой, Т.И. Васильевой, Е.П. Валукина, Н.А. Вихревой, С.Н. Головкиной, Р.В. Захарова, В.С. Костровицкой, А.М. Мессерера, П.А. Пестова, Н.Н. Серебренникова, Н.И. Тарасова и др.

Исследования проблемы совершенствования профессионального образования, дополнительного образования детей освещается в исследованиях А.А. Алферова, Ю.В. Богачевой, Т.И. Баклановой, Ю.С. Герасимовой, В.В. Геращенко, Л.С. Жарковой, А.Д. Жаркова, Л.С. Зориловой, Л.Г. Лукина, М.П. Мурашко, В.Н. Нилова, В.С. Садовской, Ю.А. Стрельцова, В.И. Черниченко, В.М. Чижикова, И.Г. Скляра, Юнусовой Е.Б., Н.Н. Ярошенко, А.С. Яценко и Н.П. Яценко и др.

Методы исследования.

Теоретические: анализ научной литературы по психологии, педагогике, хореографии, культурологии, а также методических материалов и научных публикаций в периодической печати; изучение и сравнение педагогического и хореографического опыта.

Эмпирические методы включают наблюдение за процессом работы, анкетирование, индивидуальные и групповые беседы с детьми, проектирование процесса обучения, обобщение полученных результатов.

База исследования. Хореографическая школа «Карнавал» г. Костанай, РК.

Новизна исследования состоит в процессе внедрения в практическую деятельность учеников хореографической школы авторского комплекса

упражнений для занятий классическим танцем, включающим упражнения для развития гибкости, выворотности, силы и растяжения мышц у детей подросткового возраста.

Практическая значимость. Разработанный авторский комплекс упражнений для занятий классическим танцем поможет в работе практикующих педагогов-хореографов дополнительного образования. Материалы исследования могут быть применимы при составлении и разработке учебных программ и учебно-методических пособий по методике хореографического образования в центрах системы дополнительного образования.

Структура выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа представлена введением, двумя главами, заключением, списком использованных источников и приложением.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Хореографический коллектив в системе дополнительного образования

В ряду новых явлений отечественной сферы образования, порожденных демократическими реформами, одним из наиболее значимых с полным основанием можно считать дополнительное образование детей.

Дополнительное образование детей как особая образовательная система и специфический тип образования имеет относительно краткую историю в нашей стране. Но современный статус и имеющийся потенциал дополнительного образования был сформирован на протяжении длительной истории разнообразной деятельности учреждений внешкольной работы. Можно сказать, что отрицательным наследием прошлого стало понимание основного предназначения учреждений и программ дополнительного образования детей в качестве, обслуживающих школу. Известные социально - экономические, идеологические и политические изменения 90-х годов в нашем обществе привели к смене ценностных ориентиров и серьезному сокращению финансирования образования. Эти изменения не только повлекли за собой сокращение числа учреждений внешкольной работы, но и стимулировали принятие кардинальных государственных решений по изменению их функционального предназначения, места в системе общего образования.

Сегодня термин «дополнительное образование» известен и широко распространен. Однако его практическое использование и законодательное оформление отличаются исключительной дивергентностью. Отсутствие четкости и нормативной корректности исходных понятий, несомненно, создает сегодня основное проблемное поле системного становления этого

типа образования на всех уровнях управления – от педагога и учреждения до любого масштаба территории, государства в целом. Можно сказать, что дополнительное образование детей – реально действующая подсистема образования, для которой не закончился процесс ее теоретического осмысления, социально-культурного самоопределения и нормативно - правового утверждения [1].

В Законе «Об образовании» РК от 7 июня 1999 года дополнительное образование рассматривается как процесс воспитания и обучения, осуществляемый на основе дополнительных образовательных программ всех уровней, куда входят: дошкольное воспитание и обучение; среднее образование; высшее профессиональное образование; послевузовское профессиональное образование.

Следует отметить, что в первоначальной редакции Закона Республики Казахстан «Об образовании» (от 7 июня 1999 года № 389 - I) был обозначен один вид системы дополнительного образования, как для детей, так и для взрослых, то вносило много сложностей и неразбериху в понимание данного вида образования. В новой редакции вышеуказанного Закона (от 12 января 2007 года № 222 - III) было уточнено что, (Гл. 4, ст. 23): «...образовательные учебные программы дополнительного образования в зависимости от содержания и направленности подразделяются на учебные программы: дополнительного образования обучающихся и воспитанников; переподготовки и повышения квалификации специалистов».

Долгие годы понятие «дополнительное» в казахстанском образовании было связано исключительно с дополнительными учебными занятиями в школе как одно из средств помощи отстающим и неуспевающим учащимся. Дополнительные учебные занятия проводились во внеучебное время с небольшой группой учащихся или индивидуально с целью оказания помощи отстающим школьникам в ликвидации пробелов в занятиях и включения их в работу всего класса, а также воспитания у учащихся веры в свои силы и возможности. Наряду с дополнительными учебными занятиями

с отстающими существовала внешкольная работа – образовательно-воспитательная работа с детьми, которая проводилась внешкольными детскими и культурно-просветительными учреждениями, органами народного образования, пионерскими, комсомольскими, профсоюзными и другими общественными организациями. По сути, это было то же самое дополнительное образование, но иного уровня и содержания.

Директор Республиканского учебно-методического центра Н.Д. Жамадиллов, в своей работе указывает на то, что в 90-х годах произошло превращение внешкольных организаций в организации дополнительного образования детей и юношества, а само дополнительное образование в наше время стало важным и неотъемлемым компонентом общего среднего образования [2].

Дополнительное образование как понятие появилось с выходом Закона Республики Казахстан «Об образовании» 7 июня 1999 года и продолжает свое эволюционное развитие. Дополнительное образование, согласно Закону, трактуется как процесс обучения и воспитания, осуществляемый на основе дополнительных образовательных программ всех уровней, куда входят дошкольное, общее, высшее и профессиональное образование. Дополнительные образовательные программы реализуются во внешкольных организациях, которые создают условия для личностного развития, профессионального самоопределения, творческого труда детей, реализации их способностей, адаптации к жизни в обществе, формирования гражданского самосознания, общей культуры, здорового образа жизни, организации содержательного досуга.

Вслед за этим, 22 июня 2001 года постановлением Правительства Республики Казахстан утверждается «Положение о деятельности внешкольных организаций», регулирующее все вопросы, связанные с внешкольными учреждениями, к которым, согласно данному Положению, относятся дворцы, дома, центры, комплексы, студии детского и юношеского творчества; станции и базы юных техников, туристов, натуралистов;

детские музыкальные, художественные и спортивные школы, школы искусств; клубы по интересам; спортивные, оздоровительные, туристические лагеря; детские парки, стадионы, галереи и другие организации. Перед внешкольными организациями, согласно Положению, ставятся следующие задачи: обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, творческого труда детей, реализации их способностей; организация содержательного досуга; формирование гражданского самосознания, общей культуры, здорового образа жизни подрастающего поколения; адаптация детей к жизни в обществе [3].

Дополнительное образование детей имеет значительный педагогический потенциал: выступает как мощное средство формирования мотивации развития личности; в процессах дополнительного образования неисчерпаемы возможности создания ситуации успеха для каждого ребенка, что благотворно сказывается на воспитании и укреплении его личностного достоинства; построенное на освоении различных видов деятельности, дополнительное образование расширяет культурное пространство самореализации личности, стимулирует ее к творчеству; в сфере дополнительного образования на основе общности личностных интересов ребенка и взрослого интенсивно и целенаправленно идет процесс формирования гуманистических ценностных ориентаций; дополнительные образовательные программы, становясь зоной ближайшего развития ребенка, содействуют воспитанию его «культурной одаренности»; дополнительное образование, исходя из своего своеобразия, стремится к органичному сочетанию видов организации досуга (отдых, развлечения, праздник, самообразование, творчество) с различными формами образовательной деятельности и, как следствие, сокращает пространство девиантного поведения через решение проблемы занятости детей.

К функциям дополнительного образования детей мы, вслед за А.Г. Асмоловым, известным исследователем этой проблемы, относим: учебно-

информационную; ценностную; личностно-образующую; психолого-терапевтическую; обеспечения занятости детей в свободное время; социальной адаптации [4].

Система дополнительного образования, как утверждает В.А. Березина, в целом является частью общей системы образования и представляет собой совокупность следующих компонентов: ребенок как субъект образования; педагог дополнительного образования; дополнительные образовательные программы различного уровня и направленности; образовательные организации дополнительного образования детей; детские и молодежные общественные организации, основной уставной целью которых является образовательная деятельность в области дополнительного образования детей; семья (родители, их законные представители); ресурсное обеспечение системы (кадровое, научно-методическое, материально-техническое, финансовое); органы управления образованием.

Система дополнительного образования детей является открытой системой, так как активно взаимодействует с окружающей средой в различных аспектах: информационном, организационном, кадровом, предметном, содержательном и т.д.

Дополнительное образование детей по праву относится к сферам наибольшего благоприятствования для развития личности каждого ребенка, оно действительно «свое», личностное – по выбору, по характеру, «по душе». Выступая как мощное средство формирования мотивации развития личности, дополнительное образование посредством обмена видами деятельности способствует расширению культурного пространства самореализации личности, стимулирует ее к творчеству. Личность формируется в постоянной деятельности, преодолении себя, в переживании горя и радости, в сопричастии к общению, большому настоящему делу. Очень важно относиться к ребенку как субъекту жизнедеятельности и собственного развития. Система дополнительного образования детей – это

не предлагаемая ребенку готовая социально-культурная среда, а созданная им самим вариативная, опирающаяся на его собственные рефлексивные возможности.

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, помогает подросткам в профессиональном самоопределении, способствует реализации сил и знаний, которые дети получают в школе. Главное – в условиях дополнительного образования дети могут удовлетворять индивидуальные потребности, реализовывать творческий потенциал, адаптироваться в современном обществе и имеют возможность полноценной организации свободного времени. А значит, ребенок социально реализует себя, готовится к освоению профессии, и в результате – у него больше шансов достичь успехов в будущем.

Система дополнительного образования детей стала особенно активно развиваться в последние десятилетия. Повышается качество образовательного и воспитательного процессов, осваиваются инновационные программы и технологии системы дополнительного образования детей и юношества [5].

Танцевальное искусство всегда привлекало детей, и вполне закономерно, что оно приобрело широкое распространение в учреждениях дошкольного, общего и дополнительного образования. Танцевальные студии и кружки – перспективные формы эстетического воспитания детей и подростков, в основе которых лежит приобщение детей к искусству. Танцы обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, поэтому обучение в танцевальных коллективах должно быть доступно большому кругу детей и подростков, которые любят искусство танца и посещают занятия достаточно длительное время, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений.

Танцевальное искусство – популярнейший и один из самых распространенных среди детского контингента вид искусства. Родители

охотно приводят своих детей в хореографические коллективы, где формируются не только танцевальные навыки и музыкальность, но и умение осмысленно и выразительно передавать характерные особенности той или иной хореографической постановки [6].

Современный хореографический коллектив является движущей силой духовных, личностных потребностей каждого участника, способствующей развитию творческой самореализации, которая всегда выступает как свободная деятельность, обусловленная исключительно духовными потребностями личности, а не внешними (материальными, карьерными и т.п.) стимулами. Творческая самореализация личности в условиях учреждения дополнительного образования трактуется как синтез учебной и концертной деятельности по формированию внутренней и внешней культуры личности участника. Одним из факторов развития творческой самореализации личности в коллективе является фактор эстетизации, а также благополучное эмоциональное самочувствие, что накладывает глубокий отпечаток на детскую личность. Современный хореографический коллектив выступает динамичным явлением в процессе развития творческой самореализации личности и осуществляется, прежде всего, на материале и средствами хореографического искусства.

Хореографический коллектив – это средство познания детьми культуры и искусства, средство овладения «секретами» хореографического мастерства в какой-то мере познания жизни. В нем не ограничиваются только работой над материалом произведения, но решается широкий круг художественно-образовательных и учебных задач, а хореография выступает в нем своеобразным феноменом телесно-пластического движения. Развитие личности в хореографическом коллективе – это процесс, в котором соединяются воедино физическое и умственное, эмоциональное и интеллектуальное, общечеловеческое специально-художественное, личное и общественное. Но что особенно важно: для возникновения устойчивых интересов младшего школьника недостаточно просто ознакомить его с

новой сферой деятельности, необходимо вызвать у него положительное эмоциональное отношение к этому новому, способствующее включению участника в совместную с взрослыми деятельность.

В процессе занятий ученик должен постепенно обогащаться новым опытом и насыщать этот опыт новыми знаниями, это вызывает его познавательную активность. Хореографический коллектив способствует разрешению возникающих у учеников проблем с помощью системы воспитания, убирает тенденции «исключительности», оберегает от нездорового соперничества.

В процессе хореографического творчества у участников коллектива развивается коммуникабельность, вырабатываются ценностные ориентиры, нравственные качества, нормы общения и поведения, разграничиваются взаимоотношения между детьми и взрослыми, у большинства участников, занимающихся в хореографических коллективах, формируется целый комплекс эстетического, познавательного и коллективистического порядка, который во многом определяет новые мотивы поведения участника, осмысливается им самим как гармоническое сочетание личных и общественных интересов [7].

Итак, дополнительное образование детей является особой сферой современного общего образования. Его отсутствие вряд ли может быть компенсировано использованием других источников общего образования. Есть основания полагать, что для ряда учащихся дополнительное образование на отдельных этапах процесса общего образования является не только необходимым, но и ведущим его компонентом.

1.2 Организация учебно-воспитательного процесса в хореографическом коллективе

Основной формой организации процесса обучения в организациях образования, в том числе и в системе дополнительного образования, является урок. Урок как организационная форма создает необходимые

условия для обучения учащихся знаниям, умениям, навыкам, способствует развитию их познавательных способностей.

Правильная организация учебного процесса позволит педагогу добиться высокого качества исполнительской культуры. Подбор изучаемого хореографического материала на уроках зависит от возрастных особенностей обучающихся, жанрового направления работы коллектива, а также от мастерства и образованности руководителя и педагога. Весь учебный процесс в хореографическом коллективе построен так, чтобы последовательно, планомерно и систематично готовить исполнителей к выполнению поставленных перед ними художественных задач.

Учебная работа содержит три основных раздела:

Поурочное обучение (хореографический урок).

1. Репетиционная деятельность.
2. Постановочная и концертная деятельность.

В зависимости от педагогических задач, урок хореографии можно классифицировать: обучающий, тренировочный, контрольный, показательный.

Основная задача обучающего урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к основному движению. В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Главная задача тренировочного урока – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня

танцевального мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим уроком тренировочный является более узконаправленным, насыщается элементами, движениями и комбинациями из танцевального репертуара хореографического коллектива.

Задача контрольного урока – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести «открытый урок», выставив оценку (по пятибалльной системе) каждому участнику хореографического коллектива. Возможно проведение контрольного урока в виде приема выученных комбинаций.

Показательный урок. Одна из основных целей работы хореографического коллектива состоит в развитии хореографических способностей детей с обязательной демонстрацией их на сценической площадке. Знания, умения и навыки, полученные детьми в процессе обучающих и тренировочных уроков, реализуются в показательных выступлениях, а затем и на сценических площадках. Когда результаты деятельности участников детского хореографического коллектива имеют успех у зрителя, тогда происходит самоутверждение и дети с большим рвением продолжают заниматься танцами. Опыт эстетического переживания при исполнении танца помнится долго и ребенку всегда хочется вновь и вновь ощутить знакомые эмоции, испытанные от встречи с прекрасным. Выступления детей перед зрителями следует рассматривать, прежде всего, как праздник, как показ творческого роста детей. Показательные занятия носят характер отчета о работе коллектива за определенный промежуток времени, где демонстрируется танцевальное мастерство участников и наработанный репертуар коллектива [8].

Принципы построения и структура урока хореографии могут варьироваться в зависимости от поставленных цели и задач, от типа урока.

Структура хореографического урока не отличается от урока в общеобразовательной школе и имеет три части: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть урока направлена на организацию учащихся, сосредоточение их внимания на предстоящей работе, подготовку к выполнению упражнений основной части занятия. Разогревающие упражнения подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Решение поставленных перед уроком задач происходит в основной части. Она является более длительной по времени и насыщенной по объему и сложности обучающего материала. В заключительной части урока нагрузка снижается, используются упражнения на расслабление, на стабилизацию эмоционального фона, подводятся итоги, оценивается работа учеников на уроке.

Для достижения высоких показателей исполнительского мастерства немаловажное значение имеет уровень хореографической подготовки участников детского хореографического коллектива, которого можно достичь, тщательно планируя учебный процесс [9].

Использование различных форм и видов уроков помогает педагогу грамотно распределять физическую нагрузку, учитывать индивидуальные особенности детей, создавать условия для творческого раскрепощения и самореализации ученика в коллективе. Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей

степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций, т.е. различных соединений из движений, прыжков, равновесий, поворотов, прыжков, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. Однако и здесь следует учитывать возрастные особенности учеников, хореографические и физические возможности на данном этапе обучения, сложность композиции, логическую связь движений, элемент новизны и разнообразия [10].

Мы считаем, что независимо от используемых форм и видов уроков в хореографическом коллективе, работа должна строиться так, чтобы каждый ребенок развивался как личность, приобретая танцевальные умения и навыки.

1.3 Методика работы с подростками в хореографическом коллективе

Подростковый возраст – это возраст интеллектуального, нравственного и общественного самоуправления личности. В этом возрасте нормальное духовное развитие школьника зависит от его интеллектуальной жизни, от занятий посильным трудом, от формирования моральных убеждений. Поэтому главная задача педагога организовать процесс обучения и воспитания, используя возрастной подход, т. е. учитывая и используя закономерности развития личности (физиологические, психологические, социальные), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленные их возрастным составом [11].

Подростковый, отроческий возраст – от 11 до 15-16 лет. Его называют переходным, потому что в течении этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости. В

этом смысле подросток одновременно полуребенок и полувзрослый. Детство уже ушло, но зрелость еще, не наступила. Переход от детства к взрослости пронизывают все стороны развития подростка: его анатомо-физиологическое, интеллектуальное, нравственное развитие и все виды деятельности.

В подростковом возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. Наиболее существенные изменения в структуре психических познавательных процессов у лиц, достигших подросткового возраста, наблюдается в интеллектуальной сфере. В этот период происходит формирование навыков логического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления. Познавательные процессы делаются более совершенными и гибкими, причем развитие средств познания очень часто опережает собственно личностное развитие детей [12].

До сих пор принято рассматривать подростковый возраст как возраст тяжелого кризиса, внутренних и внешних конфликтов, ломки нравственных устоев, упадка сил, индивидуализма, ухода в себя и т. д. Однако это, пожалуй, самый важный период в жизни подростка. В это время организм продолжает свое активное формирование, масса тела и рост стремительно увеличиваются, интенсивно осуществляются обменные процессы в организме. Этот возраст характеризуется завершением формирования скелета и скелетной мускулатуры, легочной и сердечно-сосудистой систем, системы иммунологической защиты, пищеварительного тракта.

Именно в 12-14 лет перестраивается нервно-эндокринная сфера и начинается половое созревание. В связи с такими важными процессами, происходящими в организме ребенка, следует обращать особое внимание на физиологические особенности среднего школьного возраста. Нервно-психическая сфера ребенка переживает серьезные изменения, окончательно

формируется интеллект, процессы в психической сфере становятся более сложными, а деятельность вегетативной нервной системы – более совершенной [13].

Средний школьный возраст является наиболее сложным этапом воспитания подрастающего ребенка, в это время он очень остро воспринимает все происходящее вокруг него, окружающая среда и общество оказывают на него гораздо большее влияние, чем педагоги и родители. От того, насколько правильно будет проходить данный возрастной период, будет зависеть, насколько легко начнется для ребенка переходный возраст и степень сложности его протекания. Ведущими факторами развития в этом возрасте становятся общение со сверстниками и проявление индивидуальных особенностей личности.

Подростковый возраст имеет потребность в расширении круга общения и системы социальных связей, знакомства с новыми социальными ролями, нормами поведения, социальными стереотипами и стандартами.

Ребята в возрасте 12-14 лет произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

Поэтому, знание возрастных физиологических особенностей необходимо для определения эффективных методов обучения хореографическому искусству, для определения содержания уроков, выбора репертуара [14].

В результате реализации программы по обучению хореографии подростки обретают в творческом коллективе и общественно значимой деятельности важные человеческие ценности и нравственные ориентиры. Занимаясь хореографией, подростки осознают себя частью различных социальных общностей (неформальной группы, творческого коллектива, культурного мира города), делают выбор своего положения в этих

общностях и усваивают способы его достижения. У подростков закладываются основы жизненных представлений и вкусов, рождаются привычка и любовь к творческому труду, стиль поведения и общения. Творческий коллектив и занятия хореографией становятся для подростков школой жизни.

Развитие личности подростка на хореографических занятиях рассматривается как целостный комплекс взаимосвязанных, взаимодействующих и взаимозависимых компонентов, который предполагает непрерывную педагогически целесообразную организацию внутри коллективной жизни.

Развитие личности в хореографическом коллективе – разноплановый и трудоемкий процесс, который предполагает реализацию не просто образовательной программы, разработанной для хореографического коллектива, в которой определены знания, умения и навыки, учитывается специфика психолого-педагогического сопровождения, направленного на формирование взглядов, личностных черт характера, мировоззрения [15].

В психолого-педагогической науке используется понятие «психолого-педагогическое сопровождение», введенное в О.С. Газманом, который трактовал сущность данного понятия как оказание помощи обучающимся в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психологическим здоровьем, с успешным продвижением в обучении, эффективном межличностном общении, жизненном самоопределении. Специфика психолого-педагогического сопровождения на занятиях хореографией заключается в том, что это целостная, системно организованная деятельность педагога-хореографа, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для развития личности каждого воспитанника. Данная деятельность педагога-хореографа сосредоточена на позитивных сторонах и преимуществах подростка с целью укрепления его самооценки, помогающей воспитаннику поверить в себя и свои способности [16].

Занятия хореографией в подростковом возрасте положительно влияют на физиологическое формирование подросткового организма. Благодаря непрерывным занятиям, формируется опорно-двигательный аппарат, развивается мышечная сила, выносливость, эластичность и гибкость тела.

Важнейшим правилом гигиенического нормирования физиологических нагрузок подростков во время занятий хореографией является соотношение силы и размера исполняемых физиологических нагрузок возрастно-половым функциональным способностям растущего организма.

Физиологическая нагрузка на тело подростка по своей динамике и насыщенности почти приравнивается к уровню нагрузок молодых спортсменов. Воздействие моторной активности, безусловно, влияет на состояние здоровья подростков. Между повседневной активностью в физическом проявлении на занятиях и самочувствием подростков имеется близкая связь. Недостаток перемещения, либо гипокинезия, порождает разнообразные морфологические и многофункциональные перемены организма. Но для танцовщика свойственна гиперкинезия – излишняя моторная активность.

Главная причина этому – преждевременная квалификация подростков в танце и значительная насыщенность физиологической перегрузки в тренировке.

В период приёма обучающихся в хореографическое учебное заведение зачастую доводится видеть ребят с нарушением осанки. Обучение хореографии считается значимым корригирующим условием телосложения, но при большой нагрузке может привести к травме или ухудшению осанки.

В следствии тяжелых нагрузок человек начинает чувствовать себя все хуже: снижается энергичность, пластических и ферментных ресурсов организма. Все без исключения приводит к изменению самочувствия ученика, возникновению чувства утомления и усталости, ухудшению трудоспособности. К примеру, тазобедренный сустав танцора совершает

значительную амплитуду движений, нежели у других людей и существенную гибкость ног [17].

Гибкость необходима для успешного овладения техникой танца, она вырабатывается настойчивой работой с юных лет. Значительная гибкость ног добывается вследствие наличия врожденной неглубокой вертлужной впадины, оптимальной супинации бедра и голени в коленном суставе, расслаблению пронаторов бедра.

Сильный наклон таза приводит к возникновению поясничного лордоза, в следствии появляется активное переутомление мышц и патологические изменения. Наклон таза назад делает спину плоской.

Значительная устойчивость позвоночного столба содействует формированию апломба – стабильности в крупном многообразии поз и движений хореографии.

У многих молодых танцоров прослеживается смягчение глубокого грудного кифоза и поясничного лордоза. Поясница ровная, с привлекательными прямыми линиями.

Стопа – более вариативный отдел скелета, тут могут сталкиваться и сверхкомплектные кости. При стабильных излишних нагрузках могут появиться нежелательные перестроечные процессы костей. Это явление обратимо при снижении нагрузки.

Каждое движение, вне зависимости от того, производится ли движение под контролем рассудка, согласно приходу высоких отделов коры более значительных полушарий мозга, либо исполняются согласно приспособлению абсолютного рефлекса, так или иначе, сопутствуется развертыванием физических элементов и биологических действий предоставления энергетики перемещения.

Физиологическая динамичность человека, в окончательном счете, ориентирована на перемену состояния его организма. Вследствие осуществления в ходе занятия физического механизма приспособления совершается накапливания человеком всех без исключения новейших

физиологических кондиций, привлечение и формирование новейших ресурсов организма [18].

Таким образом можно сделать вывод, что двигательная деятельность является важным компонентом в развитии подростков, занимающихся хореографией. При работе с подростками следует содействовать максимальному слаженному физиологическому формированию, учитывая особенности телосложения и возрастные возможности. При этом грамотный подбор педагогических методов в работе с коллективом существенно влияют на развитие личности учащихся.

Музыкально-ритмическое воспитание является важным элементом обучения хореографии и выступает как явление системное, средства и методы которого всесторонне воздействуют на организм и личность занимающихся. Исследованиями в данном направлении занимались Л.Г. Арчажникова, Н.А. Ветлугина, И.А. Держинская, Н.А. Метлов, О.П. Радынова, Б.М. Теплов, К.В. Тарасова, А.И. Ходькова. Ими были определены педагогические подходы и разрабатывалась методика формирования музыкальных творческих способностей детей.

Большой вклад внесли С.Н. Бегидова, Л.Д. Блок, А.Я. Ваганова, Т.С. Лисицкая, Ж.Ж. Новерр, Т.Т. Ротерс и др. Многие музыканты – педагоги, Ж. Далькроз, К. Орф, Н.Г. Александрова, Н.А. Ветлугина, Е.В. Конорова и др., отмечали важную роль музыкально-ритмической деятельности, для формирования художественного творчества, образного мышления – основных психических процессов, обеспечивающих успешное формирование художественно-творческих способностей в различных видах эстетической деятельности [19].

По мнению Б.М. Теплова, восприятие музыки совершенно непосредственно сопровождается теми или другими двигательными реакциями, более или менее точно передающими временный ход музыкального движения. В основе музыкально-ритмического воспитания лежит изучение средств музыкальной выразительности, которые наиболее

естественно могут быть отражены в движении: это темп, динамические оттенки, метроритм, строение музыкального произведения. С помощью средств музыкально-ритмического воспитания происходит развитие основных двигательных навыков, прививается навык слушать музыку, формируется способность создавать музыкально-двигательный образ, развиваются художественно-творческие способности, происходит физическое развитие и укрепление детского организма [20].

Музыкальное сопровождение движений оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние занимающихся, повышает их моторную активность, помогает закреплять мышечное чувство, запоминать движения, развивает чувство темпа, ритма, понимание структуры музыкального сопровождения.

Танцевальное искусство подразумевает многогранное развитие. Занимаясь хореографией, ребенок получает умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, развивать и тренировать мышечную силу, пластику тела и его выразительность. Занятия хореографией дают организму нужную физическую нагрузку. Правильная осанка, основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе – это тот минимум, который получает ученик хореографического коллектива [21].

Немалую долю задач, которые стоят перед педагогом-хореографом в процессе его работы с учениками, способно решить музыкально-ритмическое воспитание.

В процессе музыкально-ритмических занятий наряду с задачами общего физического развития, происходит эстетическое воспитание детей. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает детям закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения, связывая их со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение [22].

Определенная ценность музыкально-ритмических занятий заключается в их образовательных возможностях. Под руководством преподавателя ученики получают знания по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Возможность использования бесконечных вариаций движений в зависимости от создаваемого образа позволяет детям расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Таким образом, из этого следует, что музыкально-ритмическое воспитание обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования подростка, для его гармоничного духовного и физического развития, позволяет осуществлять гармоничное пластическое развитие.

Выводы по 1 главе.

Грамотная организация обучения хореографическому искусству способна значительно повлиять на различные качества личности – ее социальную активность, творческие способности, общую культуру, коллективизм и многое другое.

ГЛАВА 2. СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

2.1 Проектирование системы занятий хореографией с подростками

Одним из главных основ хореографического образования считается поэтапность, регулярность и очередность наращивания сложности и объема учебной информации и физических нагрузок посредством тренировок. Мы объясняем это правило потребностью регулярного увеличения требований к проявлению у обучающихся моторных движений, и связанных с ними психологических функций, за счет увеличения трудности задач и повышения нагрузок.

Мы подбираем нагрузку, так, чтобы тренировки негативно не сказались на приспособительные перестройки в организме. Наиболее активное влияние приводит к перенапряжению, либо при излишних требованиях к превышению физических возможностей, к срыву стандартной работы организма [23].

Последующим принципом считаем системность чередования нагрузок и передышек. Целая смена нагрузок и передышек в ходе занятий танцев считаем значимым положением, от которого в окончательном итоге зависит общий результат уроков и состояние организма подростков. С целью сбережения высокой степени функционирования разных концепций организма необходимы повторные нагрузки через определённый промежуток времени отдыха. При продолжительном промежутке отдыха между нагрузками случается реадаптация – возврат к старому уровню. При наиболее маленьких промежутках отдыха трудоспособность организма никак не сможет возобновить прежний уровень. Регулярные повторы нагрузок на фоне не довосстановления приведут к уменьшению трудоспособности организма, а далее к истощению ресурсов. Сначала это будет ощущаться в физических пределах, а далее способно послужить причиной перетренированности и более глубоким болезненным ощущениям, понадобится период времени между нагрузками для

восстановления. При воспитании физиологических черт не во всех случаях рационально использовать только лишь подходящие промежутки отдыха. В зависимости от ряда факторов в конкретные моменты бывают нужными и ординарные и укороченные «строгие» промежутки. Например, когда мы проводим открытые уроки, сводные репетиции перед концертами, готовимся к конкурсам, в такие дни нагрузка увеличивается, а на отдых остается меньше времени [24].

В итоге, с целью осуществления принципа системного чередования нагрузки и отдыха в ходе занятий хореографией считаем создание внятной концепции и очередности влияний с учетом «следовых» явлений. Данным способом формируются такие методические пути осуществления принципа равно как:

- рациональная вторичность задач;
- рациональная смена нагрузок и отдыха;
- вторичность и вариативность задач и нагрузок.

С принципами адаптированного сбалансирования динамики нагрузок можем выделить 3 главных утверждения, в соответствии с которыми установлены характерные концепции динамики итоговой нагрузки в стадии преподавания хореографии, которые мы применяем у себя на уроках [25].

– Общая работа, применяемая в ходе преподавания, должна быть сбалансирована таким образом, чтобы её использование никак не вызывало отрицательных отклонений в здоровье. Это состояние учитывает регулярный контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

– По мере привыкания к нагрузке, т.е. перехода приспособительных перемен в стадию стабильного состояния, следует еще одно повышение характеристик итоговой нагрузки. Чем больше достигнута степень подготовленности, тем существеннее повышение характеристик нагрузки.

– Применение итоговых нагрузок в ходе преподавания хореографии подразумевает на отдельных стадиях в концепции уроков или временное понижение ее, или стабилизацию, либо скоротечное повышение.

Основной конфигурацией организации физиологического формирования обучающихся считается занятие хореографией. Обучения мы проводим в группе, либо в индивидуальном режиме (если, у ученика возникли сложности с исполнением комбинации, движения, танцевального элемента).

Организация занятий в ГККП «Хореографическая школа «Карнавал». Продолжительность уроков зависит от года преподавания, возраста обучающихся и тренировочных задач.

Урок у 6 года обучения длится 90 минут (4 раза в неделю) состоит из трех элементов: предварительной, главной и завершающей.

Предварительная часть длится 5-15 минут, применяется с целью многофункционального развития организма, разогрева, растяжения мускул, повышения их гибкости, эмоционального настроения на грядущее занятие. Здесь мы применяем различные, легкие в координационном отношении упражнения.

Комплекс упражнений в первой части занятия обуславливается его содержанием и целью. (То есть помимо активного разогрева всего тела (бег, прыжки), мы делаем перед уроком классического танца акцент на стопы, на выворотность тазобедренных суставов, а в казахском и народном танце акцент на руки и корпус).

Основная часть занятия длится в течении 45-60 минут и решает ряд взаимосвязанных целей усовершенствованием технической составляющих элементов, формированием физиологических черт, решение общеобразовательных вопросов и т.д. В данной части занятия мы делаем акцент на технику выполнения, темп исполнения движений. Сюда же входит и изучение нового материала. Максимальная нагрузка на занятии ложится на второй блок основной части, с постепенным уменьшением к концу.

Заключительная часть занятий длительностью 15-20 минут, нужна с целью своевременной нормализации моторно-двигательной активности

обучающихся и восстановления дыхания. В заключительной части мы выполняем растяжку. Во время растяжки контролируем дыхание, все упражнения выполняем медленно и плавно.

Простота в исполнении элемента – гарантия успеха на первых занятиях. Если ученики быстро усваивают, технически верно выполняют предоставленный материал, в таком случае в последующих упражнениях мы усложняем движения (быстрая перемена темпа, амплитуды движений), вследствие чего мы держим учеников в тонусе, в состоянии постоянной активности. В случае если подобное состояние будет сохраняться на протяжении последующих занятий, то у обучающихся создается психическая направленность на результативность том или ином деле.

Слишком простые элементы расхолаживают заинтересованность обучающихся к урокам, что в следствии отражается на качестве подготовки. Но и чрезмерно сложные элементы способны подорвать веру ученика, и усомниться в своих способностях и навыках. В работе с подростками, мы всегда принимаем во внимание данные характерные черты.

Так подростки показывают хорошие результаты, выполняя элементарные общеразвивающие упражнения. На уроках с учениками этого возраста мы стараемся выработать, как можно большее число простых двигательных навыков, учитываем элементы на координацию с своевременным увеличением трудности.

Если говорить о гибкости у подростков, то можно выделить интенсивную и пассивную гибкость. Интенсивная гибкость – выражение своих мускульных усилий. Пассивная гибкость – при присутствии напарника, применений тяжести и т.д. Более рациональные требования с целью формирования эластичности приходится на подростковый возраст. У девочек и девушек мобильность в суставах лучше, нежели у юношей.

Эластичность выражается в гибкости мышц, суставов, связок и сухожилий; либо мышц, при поддержке которых производятся физические элементы; формы суставов, уровня соотношения и масштаба

соединяющихся суставных точек костей и т.д. Растяжение, разминка суставов и мышц увеличивает их гибкость. При усталости мышц их свойства уменьшаются. Именно поэтому мы используем на уроках упражнения, которые помогают совершенствовать эластичность в связках и суставах, однако только до рациональных пределов, не травмируя мышцы и суставы.

Мы считаем результативным методом формирования эластичности выполнение несколько раз одних и тех же упражнений. Для каждой группы мышц и суставов мы применяем специально разработанные комплексы. Пассивные и статистические упражнения повышают изобилие силы связок, суставов и мышц и усиливают вспомогательный аппарат.

Дети обучаются по программе, которую составила педагог высшей категории нашей школы Шишкина Елена Анатольевна, а я являюсь соавтором. Программа является основным подходом к этому предмету в условиях хореографического коллектива, в ней изложен объём и распределение материала на каждый год обучения. Руководствуясь основными принципами программы, мы можем уменьшить или увеличить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и условий конкретной работы. Главное мы не стремимся к прохождению максимального объёма материала в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся.

Цель программы: развитие творческого потенциала, эстетической и художественной культуры учащихся.

Для достижения поставленной цели предусматривается реализация следующих задач:

- 1) формирование знаний, умений, по обучению основам классического танца;
- 2) развитие интереса к классическому танцу;
- 3) формирование выразительности танца, музыкального образа, разнообразного характера музыки, развитие чувства ритма;

4) построение обучения от простого к сложному движению и развитие координации;

5) воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, самоконтроль, ответственность, сознательное отношение к занятиям, что дает определенный результат;

б) основным методом является наглядность.

Образовательная деятельность построена на основных принципах:

Принцип природосообразности – построение образования на научном понимании естественных и социальных процессов, согласование с общими законами природы и человека как её неотрывной части.

Принцип единства культурного и образовательного пространства, основанного на исторических традициях через постижение ценностей национальной культуры.

Принцип гуманизации – поворот образования к личности ребёнка:

уважение, доверие, принятие его личных, целей и интересов; к целостной картине мира: мира культуры, мира человека; на очеловечивание знания.

Принцип индивидуализации, дифференциации и мобильности образовательного процесса. В основу принципа положен общедоступный характер образования в соответствии с индивидуально-возрастными особенностями ребёнка, дифференциацией построения учебно-воспитательного процесса и разноуровневой образовательной подготовкой учащегося.

Принцип развивающего образования – организация учебно-познавательной деятельности, в процессе которой учащийся осваивает знания, умения, навыки, и приобретает опыт их самостоятельного добывания и применения как основного принципа жизнедеятельности.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

– производится отбор на основе природных данных (растяжка, шаг, выворотность, прыжок, гибкость, музыкальность);

– текущий контроль, проводится в ходе учебного занятия, на сводных репетициях;

– рубежный контроль, который проводится один раз в полугодие (контроль за развитием чувства ритма, музыкальности, выворотности ног, гибкости корпуса, растяжки, прыжка).

Дети 6-го года обучения изучают классический танец 5-ый год. Основные задачи: усложнение упражнений у станка. Введение более сложных комбинаций на середине. Освоение поворотов и упражнений, обеспечивающих развитие устойчивости.

Тематический план:

1. Экзерсис у станка 38 часов
2. Экзерсис на середине 15 часов
3. Allegro 15 часов
4. Контрольный урок 2 часа

Итого: 70 часов

Содержание курса:

1 раздел. Экзерсис у станка:

Маленькие позы: *croisèe*, *effacèe*, *ecartèe* вперёд и назад носком в пол на вытянутой ноге и на *demi-pliè* (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).

1. *Demi-pliè*, *grand pliè* в разных комбинациях.
2. *Battements tendus*:
 - а) во всех маленьких позах.
3. *Battements tendus jetès*:
 - а) *balancoire en fase*.
 - б) во всех маленьких позах.
4. *Demi-rond de jambe en dehors et en dedans* на 45° на всей стопе.
5. *Battements fondus*:
 - а) в маленьких позах на всей стопе носком в пол, на 45°.
 - б) с *pliè-relevè en fase* и в маленьких позах.

6. Battements soutenus с relevè на полупальцы по всем направлениям en fase носком в пол и на 45°.

7. Battements frappès по всем направлениям в разных комбинациях.

8. Pas tombè на месте, другая нога в положение sur le sou – de – pied.

9. Pas courè на всю стопу и на полупальцы.

10. Rond de jambe en l' air en dehors et en dedans.

11. Battements relevés lents на 90° et battements développès:

а) в позах croisèe, effacèe, ecartèe вперед-назад, attitude effacèe et croisèe, II arabesque.

12. Demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 90°.

13. Grand battements jetès с pointers en fase.

14. Relevès на полупальцы на вытянутых ногах и с demi-pliè:

а) в IV позиции.

б) с работающей ногой в положении sur le sou – de – pied.

15. Поворот (detournè) к станку и от станка в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног с demi-pliè.

2 раздел. Экзерсис на середине зала

Упражнение выполняется en fase и èraulemènt на всей стопе.

Маленькие позы: croisèe, effacèe, ecartèe вперед и назад, I, II, III arabesques (по мере усвоения вводятся различные упражнения).

1. Demi-pliè, grand pliè в разных комбинациях.

2. Battements tendus:

а) во всех маленьких позах.

3. Battements tendus jetès:

а) balançoire en fase.

б) во всех маленьких позах.

4. Demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 45° на всей стопе.

5. Battements fondus:

а) в маленьких позах на всей стопе носком в пол, на 45°.

6. Battement soutenus en fase, в маленьких позах носком в пол.

7. Battements frappés в маленьких позах носком в пол.
8. Battements relevés lents et battement développés.
9. Grand battements jetés.
10. V port de bras.
11. Pas de bourrée:
 - a) без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону носком в пол.
12. Поворот (detourné) в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног с demi-plié.
13. Préparation к pirouettes sur le cou – de – pied en dehors et en dedans с V.
14. Soutenu en tournant en dehors et en dedans (½ поворота).
15. Clissade en tournant en dehors et en dedans (½ поворота) с продвижением в сторону.
16. Pas coupé вперед и назад.

3 раздел: ALLEGRO

Все прыжки первоначально изучаются у станка.

Необходимо продолжать прыжки трамплинного характера.

1. Temps levé saute с IV позиции.
2. Chagmenents de pieds в разных комбинациях.
3. Grand pas échappé по II позиции croisée et effacée.
4. Pas assemblé с открыванием ноги вперед, назад en face.
5. Pas jeté с открыванием ноги вперед, назад.
6. Pas glissade во всех направлениях en face.
7. Pas coupé.

4 раздел: Контрольный урок

Итоги изученного материала.

Курс рассчитан на 70 часов

В старших классах у детей уже имеется багаж знаний, полученных в младших классах, поэтому комбинации на уроках у подростков мы делаем

более сложные координационно, добавляю движения рук, port de bras, повороты. Всё это развивает танцевальность, а также сохраняет интерес к занятиям. Потому что, делая простые комбинации, например, battement tendus крестом по четыре, подросткам будет скучно, и у них пропадет всяческий интерес к занятиям.

Таким образом, использование методов обучения основам классического танца в хореографическом коллективе является одним из главных условий достижения положительных результатов в решении основных задач.

2.2 Комплекс упражнений для развития хореографических навыков у детей подросткового возраста

Цель педагогической деятельности в хореографическом коллективе – это всестороннее, гармоничное развитие участников коллектива в процессе обучения основам классического танца по адаптированной программе, а также использование собственного опыта и методов обучения.

Для достижения данной цели нам необходимо решать несколько задач:

1. Корректировка программного материала для каждого класса с учётом возможностей детей и подростков.
2. Подбор музыкального материала в тесном сотрудничестве с концертмейстером.
3. Разработка и плавное внедрение условий и методов обучения основам балетного образования, которое подразумевает академическое исполнение элементарных классических движений [26].

Следуя традициям и методики преподавания классического танца, а также опираясь на свой собственный опыт, мы рекомендуем каждому педагогу классического танца поставить перед собой несколько важнейших задач профессионального направления. Своеобразие условий работы в каждом хореографическом коллективе обязывает изменить традиционный,

сложившийся в профессиональном хореографическом училище подход к порядку прохождения материала и, в какой-то степени, к методике преподавания при обязательном сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения этой танцевальной дисциплины [27].

То есть, если в репертуаре коллектива встречаются движения, комбинации с элементами классического танца (*plie*, *tendu*, вращения), то их можно переносить в уроки классического танца для того, чтобы на уроках «Постановка танца» это не отнимало время, и можно было работать над синхронным исполнением, и другими задачами урока.

Одно из основных требований методики классического танца – целенаправленное музыкальное воспитание. Педагог и концертмейстер работают в тесном союзе. Работая в непрофессиональном коллективе установить единый подход в этом тонком вопросе невозможно. Уметь творчески, вдохновенно и виртуозно «танцевать» содержание музыки – это значит обладать одним из главных элементов мастерства. Поэтому очень важно знать в каком направлении и как воспитывать это умение. Следовательно, в учебной работе нам надо подвести воспитанников к тому, чтобы они стремились выполнить, каждое задание не только грамотно и физически уверено, но и творчески, увлечённо и музыкально [28].

Музыкальность складывается из трёх взаимосвязанных компонентов:

1 компонент – это способность верно согласовать свои действия с музыкальным ритмом. Давая определённый темп, метр и ритмичный рисунок, музыка выявляет и подчёркивает характерные особенности движения, помогают его исполнению и одновременно приучают учеников понимать соответствие между характером музыки и характером движения. Динамика исполнения хореографических упражнений должна быть полностью аналогична грамотности звучания музыкального произведения.

2 компонент музыкальности – это умение сознательно и творчески увлечённо воспринимать основную тему-мелодию и художественно

воплощать её в танце. Наша задача научить исполнителя «вживаться» в содержание музыкальной темы.

3 компонент – это умение внимательно вслушиваться в интонации музыкальной темы, стремясь технически верно воплотить их звучание в пластике танца, через душевный порыв и движения своего тела. Музыка и хореография должна стать для учеников единым объектом их внимания во всех отношениях [29].

Музыкальный репертуар на уроки подбирается с учетом возрастных особенностей. Когда мы ведем занятия в младших классах, то подбираем с концертмейстером музыку с простым ритмическим рисунком, с музыкальным размером 2/4 или 4/4, чтобы она легко воспринималась на слух. На занятиях с подростками мы выбираем более сложную музыку, со сложными ритмическими рисунками, с несколькими темами. Добавляются и такие музыкальные размеры, как 3/4, 3/8 и др. Это продолжает развивать музыкальный слух, воспитывает музыкальный вкус.

Мы работаем с женской группой 6 года обучения ГККП «Хореографическая школа «Карнавал»», возраст девочек 12-14 лет.

Для наших уроков мы с концертмейстером Зверевой Алиной Федоилиевной подбираем произведения из известных балетов, известных авторов.

Рассмотрим на примере экзерсиса у станка:

Pоклон («Выходной вальс Одетты»)

Plie («Руслан и Людмила. Танцы дев волшебницы Наины.»)

Battements tendus (Hermann Necke «Csikos Post»)

Battements tendus jetès (Hermann Necke «Csikos Post»)

Rond de jambe parter (Оскар Кнауб «Майский сон. Старинный вальс»)

Battements fondus (Carl Czerny, No.26 [Etudes de Mecanisme Op.849])

Battements frappès (Константин Титаренко «Полька»)

Rond de jambe en l' air (Алексей Жилин «Вальс»)

Battements soutenus (Делиб «Сказочный лес»)

Adagio (Кирилл Молчанов «Мелиховский вальс»)

Grand battements jetés (Алексей Черных «Полечка»)

Система обучения классическому танцу идёт в тесной связи с поддержанием работы опорно-двигательного аппарата.

На занятиях мы используем комплекс упражнений для развития хореографических навыков у детей подросткового возраста

Постановка корпуса (Сила и гибкость спины, пресс)

Упражнения на силу мышц спины:

1. Подъёмы ног и корпуса.

Муз. Размер 2/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки вытянуты вдоль корпуса, ладонями развернуты к полу.

1 и, 2 и поднять корпус над полом, на максимальную высоту, при этом шейный отдел позвоночника должен остаться ровным. Одновременно поднимается правая нога, тазовые кости от пола не отрываются.

2 и, 3 и, 4 и, 5 и, 6 и положение удерживаем

7 и, 8 и вернуться в исходное положение

Примечание: повторяем упражнение с левой ноги, затем две ноги поднимаются одновременно.

Руки стремятся вдаль, к стопам, лопатки при этом вместе не сводятся. Максимальное количество раз за один подход: по 4 раза, чередуя, с каждой ноги и 8 раз с двумя ногами.

2. «Плывём»

3. Подъёмы ног и корпуса

4. Поза «Сфинкса»

5. «Стульчик»

Упражнения на силу мышц пресса:

1. Поднятие корпуса к ногам

Муз. Размер 2/4

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты на 90°, руки вдоль корпуса.

1 и: делаем носом глубокий вдох

2 и: делаем ртом выдох и одновременно поднимаем плечи над полом, ладонями тянемся к коленям.

3 и, 4 и, 5 и, 6 и, 7 и: фиксируем положение и дышим

8 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: движение повторяем 8 раз, а после можно зафиксироваться в положении на 32 такта, главное контролировать дыхание, если посмотреть на пупок, то он должен опускаться и подниматься вверх-вниз.

2. «Маятник»

3. «Ножницы»

4. Упражнение на пресс и внутренние мышцы бедра

Упражнения на гибкость спины:

1. Упражнение на раскрытие грудного отдела

Муз. Размер 3/4

И.П.: Стоя на коленях, таз находится над коленями, руки вдоль корпуса.

1 такт: голова начинает делать наклон назад

2 такт: продолжает наклон грудной отдел

3, 4 такт: руки ставим на пятки

5,6,7,8 такт: фиксируем положение. При этом таз назад не опускается.

1,2,3,4 такт: продолжаем фиксировать положение.

5,6,7,8 такт: в обратной последовательности вырастаем (т.е. сначала руки, затем грудной отдел, и в конце голова)

2. «Волна»

3. Port de bras стоя на коленях

4. «Мостик» с колен

Упражнения на развитие стопы:

1. Plie- releve по I параллельной позиции

Муз. Размер 2/4

И.П.: лицом к станку, в ногах I параллельная позиция, руки лежат на станке.

А) 1 и: садимся в plie, пятки плотно прижаты к полу

2 и: пятки вытолкнуть максимально вперед

3 и: вытянуть колени, сохраняя при этом высоту пяток

4 и: опустить пятки (вернуться в исходное положение)

Б) Движение выполняется в обратной последовательности

1 и: поднимаемся в releve

2 и: садимся в plie, пятки вытолкнуть максимально вперед

3 и: опустить пятки

4 и: вытянуть колени (вернуться в исходное положение)

Примечание: во время выполнения упражнения бедра, икроножные мышцы, стопы необходимо держать вместе

2. Plie- releve по I выворотной позиции

3. «Птичка»

4. Упражнение на развитие подъема

5. Упражнение для группирования пальцев

6. Battement tendu по I позиции во всех направлениях

Выворотность тазобедренных суставов:

1. Развороты бедер лежа на спине из параллельной позиции в выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на спине, ноги в I параллельной позиции, стопы сокращены

1 и, 2 и, 3 и: разворачиваем ноги в I выворотную позицию, не смягчая колени. Мизинцы стремятся к полу

4 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: повторяем 4 раза, а после фиксируем ноги в выворотном положении 4 такта.

Также упражнение можно повторить из II параллельной позиции во II выворотную позицию и с вытянутыми стопами.

2. Развороты бедер лежа на животе из параллельной позиции в выворотную позицию

3. Развороты бедер стоя из I параллельной позиции в I выворотную позицию

4. Развороты бедер стоя с plie

Растяжка на шпагат

Примечание: все наклоны и положения для растяжки на продольный и поперечный шпагаты можно фиксировать от 30 сек и более. (16 тактов, 32 такта: это зависит от музыкального размера, от количества времени на растяжку).

Растяжку выполняем сидя на полу. Все наклоны выполняются ровной спиной (задача, наклонить именно таз). Стопа работающей ноги сокращена, либо вытянута.

Растяжка на продольный шпагат с правой ноги (во всех положениях тазовые кости находятся на одной линии)

1) наклон корпуса на правую ногу. Левая нога согнута в колене «под себя». Оба колена соединены.

2) наклон корпуса на правую ногу, левая нога согнута в колене «к себе», правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

3) наклон корпуса на правую ногу, левую ногу увести за себя, согнутую в колене, правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

4) правую стопу поставить на пол, в колене 90^0 , левая нога «длинная», при этом левое колено на полу, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (тянем переднюю поверхность бедра левой ноги)

5) наклон корпуса на правую ногу, тяжесть корпуса на левой ноге, согнутой в колене на 90^0

б) шпагат: правая нога впереди, оба колена вытянуты, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (мы фиксируем положение не более 3 минут)

Приложение: все положения выполняем с другой ноги

Мы считаем, что внедрение методов обучения основам классического танца по программе в тандеме с комплексом упражнений для развития хореографических навыков приносит положительные плоды – эффективно расширяются творческий потенциал подростков, развивают их физически и духовно.

2.3 Анализ результатов освоения авторского комплекса упражнений развития хореографических навыков у подростков

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в хореографической школе «Карнавал»

В эксперименте участвовали девочки 12-14 лет (учащиеся 6 года обучения).

Главной задачей педагога классического танца является воспитание хореографической культуры учащихся на занятиях по классическому танцу.

Хореографическое обучение и воспитание человека немислимо без развитого художественного вкуса, способности чувствования и оценки совершенства или несовершенства, единства или противоположности содержания и формы в музыкальном и хореографическом искусстве. Возникновение у ребёнка подросткового возраста возвышенных переживаний и духовного наслаждения при встрече с музыкальными и хореографическими произведениями; чувства отвращения от столкновения с безобразным; чувства юмора, иронии, сарказма от общения с комическим; чувств гнева, страха, ужаса, сострадания, порождаемых трагическим, всё это признаки его подлинной эстетической развитости и воспитанности.

Внешний показатель хореографического обучения и воспитания – хореографическое творчество подростка в искусстве. В нём органично соединяются и проявляются физическая развитость, образованность,

эстетический идеал, художественный вкус, способность к восприятию, переживанию и суждению.

Опытно-экспериментальная работа состояла из трёх этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Цель констатирующего эксперимента: определить первоначальный уровень развития хореографических умений и навыков в области классического танца.

На первом этапе исследовательской работы нами были поставлены следующие задачи:

- 1) определить критерии для выявления уровня хореографических умений;
- 2) выявление уровня сформированности хореографических умений подростков;
- 3) провести диагностику учащихся хореографической школы и полученные данные занести в таблицы;
- 4) обработать и обобщить полученные результаты.

Для проведения исследования использовалось следующее оборудование: фортепиано, наглядно-раздаточный материал.

В ходе исследования мы использовали педагогическое наблюдение.

На первом этапе эксперимента были определены следующие критерии (параметры) исследования:

- 1) апломб (постановка корпуса);
- 2) подъём;
- 3) выворотность;
- 4) танцевальный шаг.

Для фиксации результатов мы использовали трёхуровневую систему оценки по всем трём параметрам: высокий (В), средний (С) и низкий (Н).

Уровень проявления показателей оценивается в баллах:

В - 3 балла; С - 2 балла; Н - 1 балл.

– Высокому уровню развития характеризуются учащиеся, которые имеют: правильную постановку корпуса, рук, ног и головы. Руки должны быть округлой формы за счет легкого сгибания предплечья в локтевом суставе.

Кисть руки должна быть естественной, не напряженной (ни в коем случае не изогнутой в запястье), являясь как бы продолжением предплечья и всей руки и заканчиваясь небольшим сгибанием на кончиках фаланг пальцев. Спина должна быть прямой и подтянутой, без прогиба в пояснице. Голова является продолжением позвоночника. Наличие прямых ног, с хорошей выворотностью и танцевальным шагом, высоким подъемом;

– К среднему уровню - учащиеся, которые обладали разрозненными данными, не всегда, контролирующими правильную постановку корпуса, имеющие средний подъем и выворотность.

– Низкий уровень развития: слабая спина, не точное знание позиций рук и ног, плохая выворотность или её отсутствие, слабый, низкий подъем.

1. Правильно поставленный корпус – залог устойчивости (aplomb).

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Для диагностики постановки корпуса учащимся были даны следующие методические указания для выполнения:

– высокий, чуть устремленный вперед корпус с ощущением сильно вытянутых ног от пяток до подтянутых бедер;

– стопы плотно стоят на полу без завала на большой палец или мизинец;

– мышцы таза (особенно по передней плоскости) подтянуты вверх настолько, чтобы корпус стал прямым. Естественные изгибы позвоночника оказываются как бы выпрямленными;

– плечи опущены и раскрыты;

– лопатки чуть скользят вниз и лежат плоско;

– диафрагма не выпячивается (опущена вниз), желудок подтянут, дыхание не задерживается;

– весь корпус как бы выстраивается отвесно над ногами;

– голова держится прямо, взгляд на уровне глаз.

У учащихся были допущены следующие ошибки:

– завалы на внутреннюю часть стопы и большие пальцы (необходимо вес распределять на всю стопу, мизинец касается пола);

– слабые колени (необходимо мышцы над коленями поднимать наверх и оттягивать в стороны);

– плечи не опущены до предела вниз, заваливаются вперед, лопатки торчат;

– плечи отведены назад, лопатки склеены (плечи должны быть раскрыты в стороны и опущены вниз, лопатки широкие);

– прогиб в пояснице, копчик «смотрит» назад

2. Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Бывают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький. Высокий подъем очень ценится в балете. И не просто высокий, а с так называемой «горкой». Стопа завершает линию ноги и делает ее либо тонкой, изящной и поющей, либо корявой и косолапой. Стопа в танцах играет немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Для диагностики стопы, мы попросили учащихся сидя на полу, вытянуть колени, подъем, а также сгруппировать пальцы (зафиксировать положение, пытаясь достать пальцами до пола).

Анализ полученного результата у учащихся:

– подъем имеет изгиб, а пальцы остаются вытянутыми, не стремятся к полу (недостаточно растянуты короткие связки на пальцах, либо связки слабые);

– подъем и пальцы не удлиняются, при механическом нажатии (недостаточно растянуты мышцы стопы);

– подъем и пальцы достают до пола, при механическом нажатии, но не фиксируются в данном положении (слабые мышцы)

3. Выворотность - способность танцовщика развернуть бедра, голени и стопы в положении, при котором правильно поставлен корпус, а бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

При определении выворотности ног особое внимание мы обратили:

– на строение тазобедренного сустава, на степень податливости ноги, способность всей ноги занять выворотное положение;

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

– на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (X -образные ноги), что иногда обуславливаются слабостью связочно-мышечного аппарата.

Необходимо еще раз вернуться к выработке правильной осанки, которая невозможна без напряжения определенных мышц. В развороте тазовых костей участвуют группа ягодичных мышц и другие разгибатели бедра, действующие при опоре на бедра. Повороту таза содействует и расслабление большой поясничной мышцы. Рассмотрев работу мышц, участвующих в развороте бедра наружу, становится понятно, на какие мышцы нам стоит обратить внимание в работе с детьми для улучшения выворотности.

4. Танцевальный шаг – это одно из главных требований классического танца. Большой выворотный шаг совершенствует технику движений. Развивать шаг надо исходя из физических способностей и возможностей каждого ученика.

Высоту шага мы определяли при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала мы проверили одну ногу, затем другую. Для проверки балетного шага учащийся встал боком к станку, держась за него одной рукой. И I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в

коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимали сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверили активный шаг (способность поднять ногу самому).

Критерием тут служила высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек - выше 90. Также мы обратили внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Уровни оценки.

Высокий уровень:

- Правильная постановка корпуса;
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;

Средний уровень:

- нестабильный контроль постановки корпуса,
- легко стоит в 1 свободной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;

Низкий уровень:

- слабая спина
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 свободной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу.

Результаты диагностики, имеющихся хореографических данных у подростков (Таблица 1).

Таблица 1 – Уровни хореографических данных у подростков (на этапе констатирующего эксперимента)

	Апломб		Подъём		Выворотность		Танцевальный шаг	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	5	25%	4	20%	4	20%	5	25%
Средний	10	50%	11	55%	11	55%	10	50%
Низкий	5	25%	5	25%	5	25%	5	25%

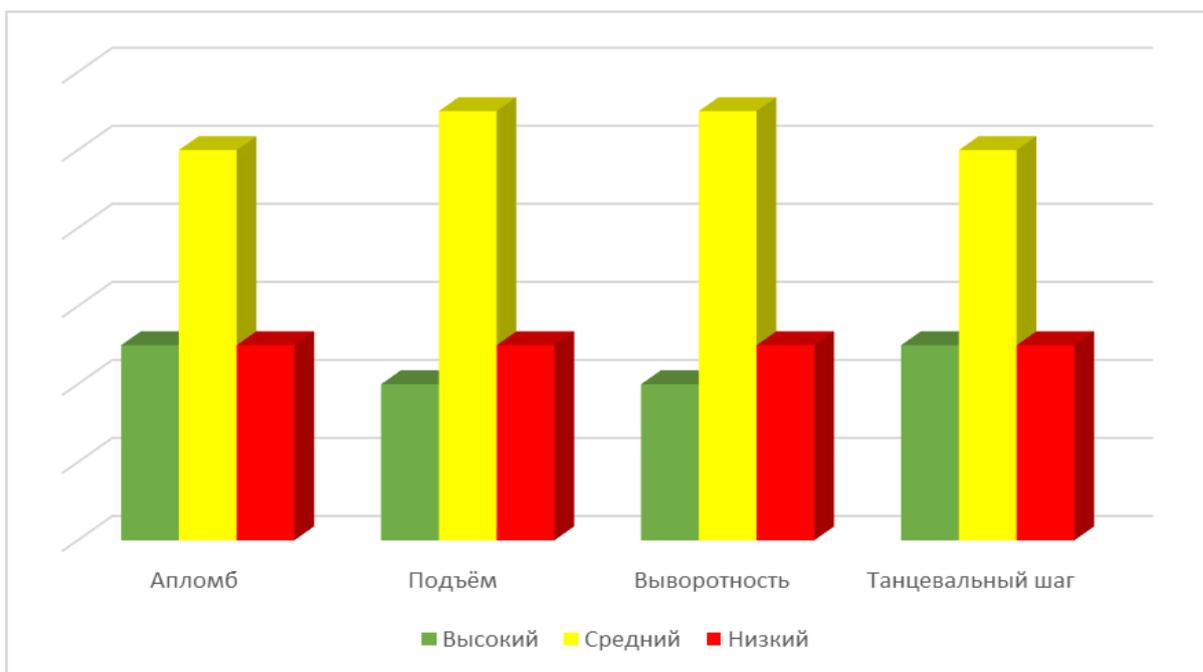


Рисунок 1 – Результаты диагностики подростков на констатирующем этапе эксперимента

Как видно из представленной таблицы, на стадии диагностического «среза», учащиеся обладали лишь начальным уровнем хореографических данных, в целом который можно охарактеризовать как неполный, ограниченный, односторонний, недостаточно развитый. Одной из главных причин несформированности хореографических данных учащихся мы считаем недостаточный объём упражнений, способствующих развитию физических данных, необходимых для занятия классическим танцем

Для улучшения уровня сформированности знаний и умений по каждому параметру, мы использовали следующие упражнения:

Постановка корпуса:

Упражнения на силу мышц спины:

1. Подъёмы ног и корпуса.
2. «Плывём»
3. Подъёмы ног и корпуса
4. Поза «Сфинкса»
5. «Стульчик»

Упражнения на силу мышц пресса:

1. Поднятие корпуса к ногам
2. «Маятник»
3. «Ножницы»
4. Упражнение на пресс и внутренние мышцы бедра

Упражнения на гибкость спины:

1. Упражнение на раскрытие грудного отдела
2. «Волна»
3. Port de bras стоя на коленях
4. «Мостик» с колен

Упражнения на развитие стопы:

1. Plie- releve по I параллельной позиции
2. Plie- releve по I выворотной позиции
3. «Птичка»
4. Упражнение на развитие подъема
5. Упражнение для группирования пальцев
6. Battement tendu по I позиции во всех направлениях

Выворотность тазобедренных суставов:

1. Развороты бедер лежа на спине из параллельной позиции в выворотную позицию
2. Развороты бедер лежа на животе из параллельной позиции в выворотную позицию
3. Развороты бедер стоя из I параллельной позиции в I выворотную позицию
4. Развороты бедер стоя с plie

Растяжка на продольный шпагат

1. Наклон корпуса на правую ногу. Левая нога согнута в колене «под себя». Оба колена соединены.

2. Наклон корпуса на правую ногу, левая нога согнута в колене «к себе», правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

3. Наклон корпуса на правую ногу, левую ногу увести за себя, согнутую в колене, правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

4. Правую стопу поставить на пол, в колене 90^0 , левая нога «длинная», при этом левое колено на полу, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (тянем переднюю поверхность бедра левой ноги)

5. Наклон корпуса на правую ногу, тяжесть корпуса на левой ноге, согнутой в колене на 90^0

6. Шпагат: правая нога впереди, оба колена вытянуты, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (мы фиксируем положение не более 3 минут)

Приложение: все положения выполняем с другой ноги

После проведения формирующего эксперимента диагностика была повторена.

Цель экспериментальной работы: определить эффективность использования авторского комплекса упражнений для занятий классическим танцем.

На заключительном этапе исследовательской работы, мы поставили перед собой следующие задачи:

- выявить динамику развития хореографических умений учащихся;
- провести диагностические мероприятия, связанные с подтверждением правильности разработанного авторского комплекса упражнений;
- оформить выводы и рекомендации по итогам эксперимента.

Параметры и уровни оценки на контрольном этапе были такими же, как и в констатирующем. Динамика формирования хореографических навыков подростков (Таблица 2).

Таблица 2 Динамика формирования хореографических навыков подростков (в конце формирующего эксперимента).

	Апломб		Подъём		Выворотность		Танцевальный шаг	
	Абс	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	13	65%	12	60%	13	65%	13	65%
Средний	5	25%	6	30%	4	20%	5	25%
Низкий	2	10%	2	10%	3	15%	2	10%

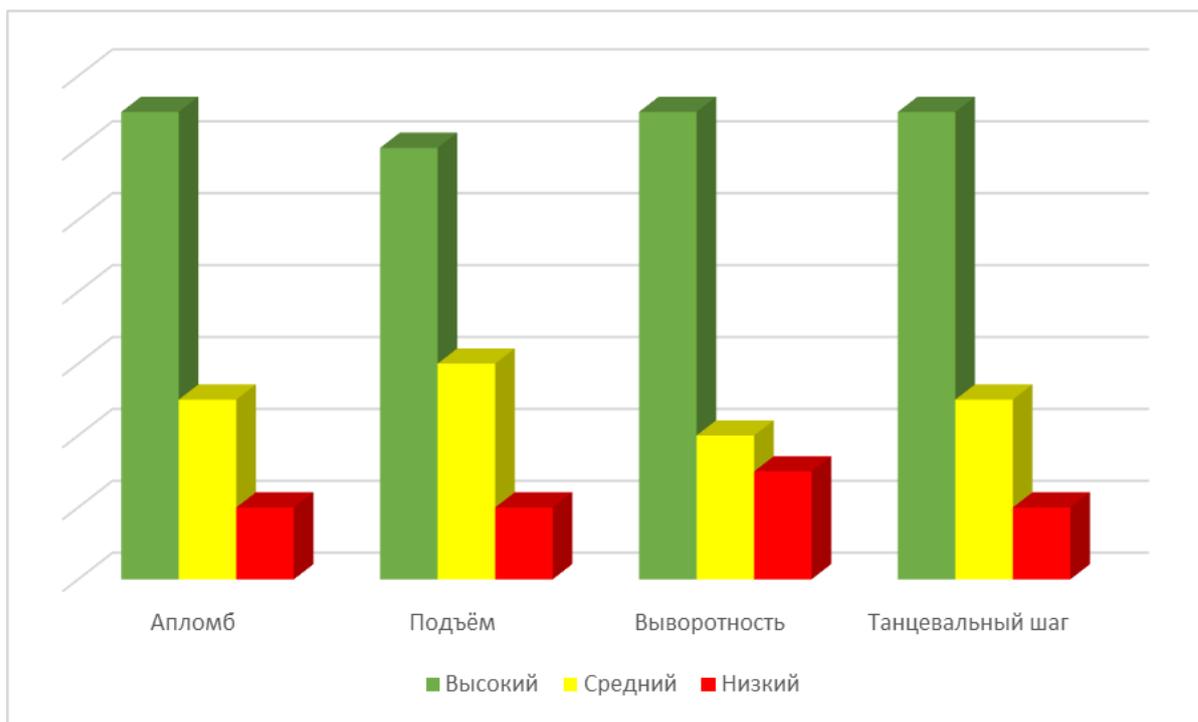


Рисунок 2 – Результаты диагностики учащихся на контрольном этапе эксперимента

Проведя сравнительную характеристику результатов на констатирующем и формирующем этапах опытно-экспериментальной работы, мы выявили динамический рост хореографических знаний, умений и эффективность использования авторского комплекса упражнений для занятий классическим танцем.

Опыт проведения экспериментальной работы определил, позитивный уровень развития детей подросткового возраста средствами использования авторского комплекса упражнений для занятий классическим танцем.

Выводы по второй главе.

В данной главе излагались теоретические и методические аспекты проведенного исследования, ход и результаты эксперимента, описывалось методическое обеспечение исследования, в ходе которого проверялась успешность выделенного комплекса педагогических условий на основе личностно-ориентированного подхода.

В ходе экспериментальной работы были определены следующие параметры исследования:

- 1) апломб (постановка корпуса);
- 2) подъём;
- 3) выворотность;
- 4) танцевальный шаг.

В ходе исследования мы использовали педагогическое наблюдение.

Констатирующий этап эксперимента выявил, что большинство учащихся имеют средний уровень развития хореографических умений и данных в области классического танца.

Проведя сравнительную характеристику результатов на констатирующем и формирующем этапах опытно-экспериментальной работы, мы выявили динамический рост по развитию хореографических умений и навыков у подростков, посредством разработанного авторского комплекса упражнений для занятий классическим танцем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование было посвящено специфике работы с подростками в хореографическом коллективе в сфере дополнительного образования.

На сегодняшний день, так как обучение и воспитание детей и юношества является одной из важнейших задач хореографического образования.

Учебно-воспитательный процесс по хореографии детей подросткового возраста будет более эффективным, если:

- использовать общепедагогические и инновационные методы обучения хореографическому искусству;

- разработать и реализовать авторский комплекс упражнений для занятий классическим танцем.

- в соответствии с целью и гипотезой мы осуществляли действия, которые позволили решить следующие задачи:

- изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования;

- изучить условия организации учебно-воспитательной работы с подростками в хореографическом коллективе;

- выявить комплекс методов, способствующих развитию подростков на хореографических занятиях;

- разработать и реализовать авторский комплекс упражнений для занятий классическим танцем в хореографической школе «Карнавал»;

В работе представлен анализ состояния избранной проблемы в теории и методике преподавания классического танца для детей подросткового возраста в дополнительном образовании. Проведенный анализ позволил убедиться в том, что во все времена признавалось значение хореографического искусства. Обучение классическому танцу занимало значительное место в содержании педагогической работы. При организации

образовательного процесса у детей подросткового возраста необходимо учитывать основные закономерности их развития. Теоретико-методической основой обучения классическому танцу выступает личностно-ориентированный подход, призванный помочь будущему человеку в выстраивании собственной личности, определении собственной личностной позиции в жизни. Выявленная методика авторского комплекса упражнений для занятий классическим танцем, направленная на работу с подростками в хореографическом коллективе, в сфере дополнительного образования.

В работе изложены теоретические и методические аспекты проведенного исследования, ход и результаты эксперимента, описывалось методическое обеспечение исследования, в ходе которого проверялась успешность выделенного комплекса педагогических условий на основе личностно-ориентированного подхода.

В ходе экспериментальной работы были определены следующие параметры исследования:

- 1) апломб (постановка корпуса);
- 2) подъем;
- 3) выворотность;
- 4) танцевальный шаг.

В ходе исследования мы использовали педагогическое наблюдение.

Констатирующий этап эксперимента выявил, что учащиеся обладали лишь начальным уровнем хореографических данных, в целом который можно охарактеризовать как неполный, ограниченный, односторонний, недостаточно развитый.

Проведя сравнительную характеристику результатов на констатирующем и формирующем этапах опытно- экспериментальной работы, мы выявили динамический рост по развитию хореографических умений и навыков подростков.

Цели и задачи выполнены, гипотеза подтверждена

Проведенная опытно-поисковая работа подтверждает, что разработанный авторский комплекс упражнений для занятий классическим танцем поможет в обучении детей подросткового возраста и способствует достижению более высоких качественных результатов.

Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов специфики работы с подростками в хореографическом коллективе в сфере дополнительного образования. Однако использование авторского комплекса упражнений для занятий классическим танцем дало положительные результаты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» // «Казахстанская правда, 15 августа 2007. – С. 9-11.
2. Жамадиллов Н.Д. Позаботимся о на ей опоре и надежде // Столичное образование. – 2004. – № 3. с.24-27.
3. Положение о деятельности внешкольных организаций от 22.06.01 г.
4. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования: от традиционной педагогики к педагогике развития. //Внешкольник. – 1997. - №9. с. 6-8.
5. Березина В.А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития: Автореф. канд. пед. наук. – Москва, 1998. – 145 с.
6. Богуславский, М.В. К.Н. Вентцель / М.В. Богуславский // Вестник образования. – 2004. – № 21. – с. 79–81.
7. Зенухина, Е.В. Хореографический коллектив как фактор социализации личности подростка / Е.В. Зенухина // Проблемы современной науки. – 2013. – № 3 (7). – с. 175–178.
8. Общая психология. Т. 1: Хрестоматия: В 5 т. / Сост. В. А. Мазиллов, В. Д. Шадриков – Москва: РИД РосНОУ, 2019. – 876 с.: портр. – На рус. яз. - ISBN 978-5-89789-141-2.
9. Махмутов М.И. «Современный урок» М., Педагогика, 1985. с.24
10. Рубинштейн, Сергей Леонидович. Основы общей психологии / Рубинштейн С.Л. – Санкт-Петербург и др.: Питер, 2013. – 706 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-496-00617-0.
11. Молчанов С.В. Развитие морально-ценностной ориентации личности как функция социальной ситуации развития в подростковом и юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук. М., 2005
12. Подольский Д.А. Особенности альтруистической позиции в подростковом возрасте: дис. канд. психол. наук. М., 2006

13. Кон И.С. психология ранней юности: Кн.для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с. – с. 206
14. Общая психология: учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская; Факультет психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – Москва: Юрайт, 2013. – 604 с. – (Министерство образования и науки РФ рекомендует). - ISBN 978-5-9916-2506-7.
15. Венгер Л. А., Мухина В. С. Психология. – М., 1987.
16. Возрастные и индивидуальные способности младших подростков / Под ред. Д. Б. Эльконина, Т. В. Арагуновой. – М., 1967.
17. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 1979 и последующие издания.
18. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. М: Медицина 1972.
19. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: Просвещение – 1983.
20. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – М.: Наука, 2003. – 384 с.
21. Борышников Т. Азбука хореографии. Рольф М – 2001.
22. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания в детском саду. М.: Просвещение – 1982.
23. Пасютинская В. Волшебный мир танца - М.: Просвещение, 1985. – 218с.
24. Пономарев А. Я. Психология творения. М., 1999г. – 179с.
25. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера - М.: Просвещение, 1986. – 208с.
26. Николаенко, Н.И. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования – руководителей танцевальных коллективов / Н.И. Николаенко. – Краснодар, 2010. – 92 с.
27. Ваганова А.Я. Основы классического танца 5-ое изд. / Ваганова А.Я. Л.: Искусство, 1980. – 192с.

28. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Выготский Л.С. М.: Академия, 2007. – 182с.

29. Ерохина О.В. Школа танцев для детей [Текст] / Ерохина О.В. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 223 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс упражнений для развития хореографических навыков у детей подросткового возраста

Постановка корпуса (Сила и гибкость спины, пресс)

Упражнения на силу мышц спины:

– Подъёмы ног и корпуса.

Муз. Размер 2/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки вытянуты вдоль корпуса, ладонями развернуты к полу.

1 и, 2 и поднять корпус над полом, на максимальную высоту, при этом шейный отдел позвоночника должен остаться ровным. Одновременно поднимается правая нога, тазовые кости от пола не отрываются.

2 и, 3 и, 4 и, 5 и, 6 и положение удерживаем

7 и, 8 и вернуться в исходное положение

Примечание: повторяем упражнение с левой ноги, затем две ноги поднимаются одновременно.

Руки стремятся вдаль, к стопам, лопатки при этом вместе не сводятся.

Максимальное количество раз за один подход: по 4 раза, чередуя, с каждой ноги и 8 раз с двумя ногами.

– «Плывём»

Муз. Размер 4/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки в стороны, согнуты в локтях. На вступление корпус приподнять над полом.

1 и руки вытянуть вперед

2 и перевести в стороны

3 и руки вдоль корпуса

4 и согнуть локти

Примечание: ладони во всех положениях развернуты в пол, при этом пола не касаются.

– Подъёмы ног и корпуса 2

Муз. Размер 4/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки в стороны, согнуты в локтях.

1 и поднять корпус над полом, на максимальную высоту, при этом шейный отдел позвоночника должен остаться ровным. Одновременно поднимается правая нога, тазовые кости от пола не отрываются.

2 и, 3 и положение удерживаем

4 и вернуться в исходное положение

Примечание: повторяем упражнение с левой ноги, затем две ноги поднимаются одновременно и положение фиксируется. Руки сохраняют своё положение, лопатки при этом вместе не сводятся. Максимальное количество раз за один подход: по 8 раз, чередуя, с каждой ноги и 2 раза по 4 такта с двумя ногами положение удерживается.

– Поза «Сфинкса»

Муз. Размер 4/4.

И.П.: лёжа на животе, плечи поднять максимально над полом, при этом нижние ребра от пола не отрываются (линия под лопатками будет небольшой дискомфорт, напряжение), в ногах I выворотная позиция, стопы сокращены, локти согнуты, находясь под плечами, ладони прижаты к полу.

А) 8 тактов фиксируем исходное положение, при этом ребра стремимся, как бы «выдвинуть» вперёд, не опуская плечи.

Б) 1 такт: начинают работать руки. Не отрывая локтей, предплечья развести максимально по сторонам, тем самым еще больше вставить лопатки.

2 такт: сохраняя положения лопаток, вернуть руки в И.П.

Повторить упражнение 4 раза.

В) 1 такт: руки оторвать от пола, не понижая плеч, удерживать положение

2 такт: вернуться в И.П.

Повторить упражнение 4 раза.

– «Стульчик»

Муз. Размер 3/4

И.П.: сидя на полу, колени согнуты и подтянуты к корпусу, стопы стоят на полу, руки обнимают колени.

1, 2 такт: поясницу вытолкнуть вперед, подтягивая себя руками, затылок подать назад. Позвоночник должен стать ровным, как будто спина прижата к стене.

3, 4, 5, 6 такт: положение фиксируется.

7,8 такт: принимаем исходное положение.

Примечание: можно повторить несколько подходов.

После того, как учащиеся поняли, какая должна быть спина, начали чувствовать какими мышцами ее держать, можно добавить руки (положения, позиции рук), при этом спина фиксируется в ровном положении.

Упражнения на силу мышц пресса:

– Поднятие корпуса к ногам

Муз. Размер 2/4

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты на 90°, руки вдоль корпуса.

1 и: делаем носом глубокий вдох

2 и: делаем ртом выдох и одновременно поднимаем плечи над полом, ладонями тянемся к коленям.

3 и, 4 и, 5 и, 6 и, 7 и: фиксируем положение и дышим

8 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: движение повторяем 8 раз, а после можно зафиксироваться в положении на 32 такта, главное контролировать

дыхание, если посмотреть на пупок, то он должен опускаться и подниматься вверх-вниз.

– «Маятник»

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы натянуты, руки раскрыты в стороны. На вступление ноги поднимаем на 90°.

1 такт: ноги, собранные вместе, перевести вправо, стопы стремятся к правой ладонке, при этом, на пол ноги не опускаем, а держим 10-15 см от пола.

2 такт: возвращаем ноги в исходное положение.

3 такт: повторяем 1 такт, только влево.

4 такт: возвращаем ноги в исходное положение.

Примечание: ноги должны быть до предела натянуты. Когда переводим ноги, они не разъединяются. Движение можно повторить 8 раз.

– «Ножницы»

Муз. Размер 4/4

И.П. Сидя на полу, опуститься на локти. Ноги в I выворотной позиции, стопы сокращены.

На вступление ноги поднять над полом на 20 см.

1 и: ноги перекрещиваются (как будто собираются в V позицию), правая нога сверху

2 и: ноги меняются местами, теперь левая нога сверху

3 и: ноги снова меняются местами

4 и: раскрыть 2 ноги в шпагат

2 такт: повторяется всё тоже самое, только начинается левая нога.

Примечание: движение повторяем 8 тактов.

Второй подход можно сделать с вытянутыми стопами, при этом так же сохраняя выворотность в ногах.

– Упражнение на пресс и внутренние мышцы бедра

Муз. Размер 2/4

И.П.: Сидя на полу, ноги в I выворотной позиции, стопы вытянуты, руки во II позиции.

1 и: правую ногу приподнять над полом, перевести в сторону и опустить на пол. В этот момент обе ноги сохраняют выворотность, корпус не разворачивается за ногой.

2 и: правую ногу приподнять над полом, перевести вперед и опустить на пол.

Примечание: 8 тактов работает правая нога, 8 тактов левая нога и 16 тактов две ноги одновременно. При исполнении движения спину нужно стараться держать ровно, не заваливая назад. Выворотность в ногах сохраняется.

Упражнения на гибкость спины:

– Упражнение на раскрытие грудного отдела

Муз. Размер 3/4

И.П.: Стоя на коленях, таз находится над коленями, руки вдоль корпуса.

1 такт: голова начинает делать наклон назад

2 такт: продолжает наклон грудной отдел

3, 4 такт: руки ставим на пятки

5,6,7,8 такт: фиксируем положение. При этом таз назад не опускается.

1,2,3,4 такт: продолжаем фиксировать положение.

5,6,7,8 такт: в обратной последовательности вырастаем (т.е. сначала руки, затем грудной отдел, и в конце голова)

– «Волна»

Муз. Размер 3/4

И.П.: Стоя на коленях, таз находится над коленями, руки вдоль корпуса.

1 такт: голову наклоняем вперед

2 такт: спина округляется, таз опускается на пятки

3 такт: таз на пятках, спина максимально выгнута

4 такт: корпус положить на бедра, руки вытянуть вперед, ладонями в пол

5 такт: начинаем двигаться за руками, как бы выныривая, голову и копчик поднять наверх

6,7 такт: продолжаем движение в этом положении, не отрывая грудной клетки от пола, пока не вытянутся колени

8 такт: тазовые кости прижать к полу, локти вытянуть, плечи поднять над полом.

Примечание: следующие 8 тактов выполняем «волну» в обратной последовательности, возвращаясь в исходное положение.

– Port de bras стоя на коленях

Муз. Размер 3/4

И.П.: сидя на коленях, таз опущен, корпус положить на бедра, позвоночник ровный, руки за спиной в подготовительном положении.

1, 2 такт: поднимаем корпус и таз перпендикулярно полу, руки переводятся в III позицию, голова прямо

3, 4 такт: голова поворачивается направо, и начиная с головы корпус наклоняется назад

5, 6 такт: фиксируем наклон

7, 8 такт: возвращаемся в исходное положение

Примечание: при наклоне назад голова начинает движение, при вырастании-заканчивает, а плечи всегда остаются на одной линии, руки на уровне головы.

– «Мостик» с колен

Муз. Размер 3/4

И.П.: сидя на коленях, таз опущен, корпус положить на бедра, позвоночник ровный, руки за спиной в подготовительном положении.

1, 2 такт: поднимаем корпус и таз перпендикулярно полу, руки переводятся в III позицию, голова прямо

3, 4 такт: начиная с головы корпус наклоняется назад, руки переводятся назад за стопы и ставятся ладонями на пол

5, 6, 7, 8 такт: фиксируем положение. При этом таз назад не опускается.

1,2,3,4 такт: продолжаем фиксировать положение.

5, 6, 7, 8 такт: возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности

Примечание: при наклоне назад голова начинает движение, при выработке заканчивает.

Упражнения на развитие стопы:

– Plie- releve по I параллельной позиции

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I параллельная позиция, руки лежат на станке.

А)1 и: садимся в plie, пятки плотно прижаты к полу

2 и: пятки вытолкнуть максимально вперед

3 и: вытянуть колени, сохраняя при этом высоту пяток

4 и: опустить пятки (вернуться в исходное положение)

Б) Движение выполняется в обратной последовательности

1 и: поднимаемся в releve

2 и: садимся в plie, пятки вытолкнуть максимально вперед

3 и: опустить пятки

4 и: вытянуть колени (вернуться в исходное положение)

Примечание: во время выполнения упражнения бедра, икроножные мышцы, стопы необходимо держать вместе

– Plie- releve по I выворотной позиции

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

А) 1 и: садимся в plié, пятки плотно прижаты к полу, колени раскрыты максимально в стороны

2 и: сохраняя plié пятки максимально поднять над полом, без завала на мизинцы

3 и: вытянуть колени, сохраняя при этом высоту пяток

4 и: опустить пятки (вернуться в исходное положение)

Б) Движение выполняется в обратной последовательности

1 и: поднимаемся в releve

2 и: садимся в plié, пятки вытолкнуть максимально вперед

3 и: опустить пятки

4 и: вытянуть колени (вернуться в исходное положение)

– «Птичка»

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 такт: правую стопу заводим за левую и кладем на пол внутренним сводом правой стопы

2 такт: садимся в plié, колени раскрыты в стороны

3,4,5,6 такт: фиксируем положение

7 такт: вытянуть колени

8 такт вернуться в исходное положение

Примечание: повторить упражнение с другой ноги, работающая стопа должна быть в вытянутом положении

– Упражнение на развитие подъема

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 и, 2 и: правую ногу открываем вперед по всем правилам исполнения Battement tendu

3 и, 4 и: правую стопу ставим на полупалец, согнув колено, тяжесть корпуса переносим на работающую ноги, чтобы усилить давление.

5 и, 6 и, 7 и, 8 и: поставить правую стопу на пальцы, пятку выталкиваем вперед

1 и, 2 и, 3 и, 4 и: сохраняя положение стопы, вытягиваем колено

5 и, 6 и: приподнять стопу на 5-10 см от пола. Показать стопу в вытянутом положении, пальцы сгруппированы.

7 и, 8 и: закрыть правую ногу в I позицию

Примечание: повторить упражнение с левой ноги, затем повторить упражнение открывая ногу на *Battement tendu* в сторону.

– Упражнение для группирования пальцев

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 и: пятку правой ноги оторвать от пола, подушечка прижата к полу

2 и: пальцы сгруппировать (собрать в «кулачок») 2-5 см от пола

3 и: поставить ногу на подушечку

4 и: пальцы сгруппировать

5 и: снова подушечка

6 и: пальцы сгруппировать

7 и: поставить на подушечку

8и: опустить пятку

Примечание: повторяем упражнение с другой ноги.

– *Battement tendu* по I позиции во всех направлениях

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 и, 2 и: правую ногу открываем вперед/ в сторону/назад по всем правилам исполнения *Battement tendu*

3 и, 4 и: вернуть ногу в I позицию

Примечание: Battement tendu можно сделать поочередно каждой ногой, во всех направлениях. Обязательно нужно контролировать таз (во всех направлениях Battement tendu тазовые кости должны оставаться на одной линии, таз не оседает, не разворачивается). Ноги в тазобедренных суставах должны выкручиваться, как при отведении ноги, так и при приведении ее в позицию. Стопа должна быть мобильной, работать через высокий полупалец.

Выворотность тазобедренных суставов:

– Развороты бедер лежа на спине из параллельной позиции в выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на спине, ноги в I параллельной позиции, стопы сокращены
1 и, 2 и, 3 и: разворачиваем ноги в I выворотную позицию, не смягчая колени. Мизинцы стремятся к полу

4 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: повторяем 4 раза, а после фиксируем ноги в выворотном положении 4 такта.

Также упражнение можно повторить из II параллельной позиции во II выворотную позицию и с вытянутыми стопами.

– Развороты бедер лежа на животе из параллельной позиции в выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на животе, ноги в I параллельной позиции, на полупальцах. Колени до предела натянуты (они оторвутся от пола), тазовые кости плотно прижаты к полу

1 и, 2 и, 3 и: разворачиваем ноги в I выворотную позицию, не смягчая колени. Пятки прижимаем к полу

4 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: повторяем 4 раза, а после фиксируем ноги в выворотном положении 4 такта.

Также упражнение можно повторить из II параллельной позиции во II выворотную позицию и с вытянутыми стопами.

– Развороты бедер стоя из I параллельной позиции в I выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П: спиной к станку, в ногах I прямая позиция, колени вытянуты руки лежат на станке. Таз подкручен, ягодицы зажаты

1 такт: правую ногу разворачиваем в выворотное положение, не отрывая пятки от пола, чуть приподняв носок. Колено и таз зафиксированы.

2 такт: возвращаем ногу в исходное положение

3,4 такт повторяем правой ногой

Примечание: Повторяем упражнение с левой ноги, затем 4 такта работаем двумя ногами. При выполнении упражнения таз должен быть подкручен, корпус прямой, колени не смягчаются.

– Развороты бедер стоя с plié

Муз. Размер 3/4

И.П: спиной к станку, в ногах I прямая позиция, колени вытянуты руки лежат на станке. Таз подкручен, ягодицы зажаты

1,2 такт: садимся в plié, пятки прижаты к полу

3,4 такт: колени и стопы развернуть в выворотное положение, при этом таз зафиксирован, корпус не наклоняется. Колени смотрят в сторону второго и третьего пальцев ног

5,6 такт: вытягиваем колени, стараясь их еще больше выкрутить наружу

7,8 такт: собираем ноги в I прямую позицию

Примечание: повторить 2 раза

Растяжка на шпагат

Примечание: все наклоны и положения для растяжки на продольный и поперечный шпагаты можно фиксировать от 30 сек и более. (16 тактов, 32 такта: это зависит от музыкального размера, от количества времени на

растяжку). Растяжку выполняем сидя на полу. Все наклоны выполняются ровной спиной (задача, наклонить именно таз). Стопа работающей ноги сокращена, либо вытянута.

Растяжка на продольный шпагат с правой ноги (во всех положениях тазовые кости находятся на одной линии)

1) Наклон корпуса на правую ногу. Левая нога согнута в колене «под себя». Оба колена соединены.

2) Наклон корпуса на правую ногу, левая нога согнута в колене «к себе», правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

3) Наклон корпуса на правую ногу, левую ногу увести за себя, согнутую в колене, правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

4) Правую стопу поставить на пол, в колене 90^0 , левая нога «длинная», при этом левое колено на полу, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (тянем переднюю поверхность бедра левой ноги)

5) Наклон корпуса на правую ногу, тяжесть корпуса на левой ноге, согнутой в колене на 90^0

6) Шпагат: правая нога впереди, оба колена вытянуты, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (мы фиксируем положение не более 3 минут)

Приложение: все положения выполняем с другой ноги