



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ МЕТОДИК В ПРОЦЕССЕ
ОБУЧЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ БАЛЕТНОЙ СТУДИИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура
Направленность программы бакалавриата
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:
65,6 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 30 » 12 2017 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-407-115-3-1Кст
Таменова Маргарита Андреевна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Челябинск
2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8
1.1. Становление системы классического танца	8
1.2. Профессиональные требования для обучения классическому танцу.....	16
1.3. Методические подходы к построению уроков классического танца (из опыта работы).....	21
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ НА УРОКАХ БАЛЕТНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	32
2.1. Партерная гимнастика как вспомогательное средство достижения необходимых данных	32
2.2. Методика формирования балетной осанки	41
2.3. Вспомогательные упражнения для различных групп мышц, суставов, связок	46
2.4. Экспериментальная работа по теме «Использование корректирующих методик в процессе обучения классическому танцу».....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	61
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Сегодня становятся все более популярными любительские студии, школы, ансамбли и даже театры классического танца. Возраст участников этих коллективов – самодеятельных артистов – самый разнообразный. Постигать балет начинают и в 5-6 лет, и в 30.

Действительно, классический танец, балет – самое необычное из всех искусств, самое житейски неправдоподобное. В нем все находится в противоречии с повседневным бытовым обликом, движениями человека. Тем не менее, почитателей этого искусства не становится меньше. Источник привлекательности балета – красота, рожденная самими движениями тела. Посредством балета люди приобщаются к прекрасному, развивается художественно-эстетический вкус, происходит духовное обогащение. Особенно это важно в работе с детьми и подростками.

Классический танец, как и его «школа» постоянно развивается. Беря от прошлого все самое ценное, сохраняя то, что соответствует сегодняшним представлениям, классический танец обновляется под влиянием народного и современного танцев – вводятся новые элементы, усложняется техника, включаются элементы гимнастики и акробатики. Поэтому актуальны вопросы повышения профессионализма исполнителей как в художественно-сценическом плане, так и в плане владения сложнейшей техникой танца.

Популярность данного направления в системе любительского творчества выдвигает свои требования к исполнительскому мастерству. В общем, они едины как в для профессиональных танцовщиков, так и для любителей. Требования едины, а процесс подготовки различен. Профессиональные исполнители получают знания и навыки в области танца с детских лет, их тщательно отбирают в соответствии с критериями профессиональной пригодности к данному виду творчества, с ними ежедневно занимаются высококвалифицированные мастера

хореографического искусства. А в самодеятельность приходят люди потому, что любят танцевать и занятия проводятся два-три раза в неделю.

Но и в хореографическом училище, и в детской любительской балетной студии в основе учебной программы лежит система классического танца. Исторически доказано, что эта система, существующая уже четыреста лет, является наиболее разработанной и продуманной. Упражнения классического экзерсиса, последовательно решая определенные задачи, не только физически тренируют тело, но и обогащают его запасом движений, которые становятся выразительным средством танца. А.Я.Ваганова, выдающийся педагог, говорила о значении классического танца: «Классический танец и классический экзерсис – это тот фундамент, на котором держится все здание хореографического искусства» (7, с.192).

Работая в детской балетной студии педагогом классического танца, мы постоянно сталкиваемся со следующей проблемой. Дети хотят танцевать, но не имеют хороших данных, а танцевать балет некрасиво, неправильно – нельзя. И сказать «нет» мы тоже не можем. Конечно, намного легче и интересней заниматься со способными, гармонично сложенными детьми, у которых красивые податливые ноги, правильная «балетная» осанка, прекрасные профессиональные данные. Но очень часто таких детей единицы. Что в таких случаях делать?

Педагогическая практика, опыт работы, новейшие достижения научной мысли свидетельствуют, что в детском возрасте можно исправить отдельные недостатки физического развития. Для этого существуют приемы и методы работы с такими детьми, разработаны комплексы вспомогательных корригирующих упражнений. И в результате – «профнепригодные», бесперспективные дети становятся успешными учениками, способными к освоению техники классического танца.

В настоящее время накоплен большой материал по данному вопросу. Это и методические разработки И.Ф. Калининой, А.В. Никифоровой, Т.

Васильевой, М.В. Левина, Е.Я. Поповой и др. Но изданные руководства ориентированы на обучение учащихся хореографических училищ с минимальными недостатками физического развития. Предлагаемые методики авторов направлены большей частью на совершенствование данных будущих профессиональных артистов балета.

Таким образом, можно выделить противоречие – между возросшим интересом к балетному искусству, особенно детей, расширением сети любительских балетных коллективов, с одной стороны, и недостаточной физической подготовленности учащихся к освоению классического экзерсиса, с другой. Данное противоречие делает проблему совершенствования учебно-творческого процесса с детьми наиболее актуальной. Возможность обобщения собственного опыта по ведению уроков классического танца с детьми с применением выработанных методик и определила тему исследования: «Использование корректирующих методик в обучении классическому танцу детей младшего школьного возраста в условиях балетной студии».

Цель работы – разработка комплекса корректирующих упражнений, направленных на исправление физических недостатков развития детей и улучшения их профессиональных данных на первом году обучения в балетной студии.

Задачи:

- 1) изучить возрастные физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста;
- 2) раскрыть систему профессиональных требований, необходимых для освоения классического экзерсиса;
- 3) обобщить основные положения методики экзерсиса классического танца как средства воспитания танцевальной культуры;
- 4) разработать методические рекомендации и комплексы специальных вспомогательных корректирующих упражнений для улучшения физических данных детей младшего школьного возраста.

Гипотеза. Процесс освоения программы классического танца детьми с природными недостатками будет более результативным при условии сочетания традиционных форм и методов обучения с системой вспомогательных корригирующих упражнений, применяемых целенаправленно и строго индивидуально.

Объект исследования: система обучения классическому танцу

Предмет исследования: основные и вспомогательные корригирующие методики преподавания хореографии, применимые в работе с детьми в условиях балетной студии.

Методологической основой исследования явились:

- литература по педагогике, детской психологии, искусствоведению, истории балета;
- специальная литература по методике преподавания классического танца;
- учебники по нормальной анатомии и физиологии человека;
- методические программы и разработки по лечебной физкультуре, художественной и спортивной гимнастике.

База исследования: балетная студия Дворца детского творчества г. Актау, дети первого года обучения (7-9 лет).

Научная значимость исследования состоит в обобщении методических приемов обучения классическому танцу детей, не обладающих идеальными природными данными, определена роль использования вспомогательных корригирующих упражнений на уроке.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что его материалы могут пригодиться педагогам дополнительного образования, руководителям не только балетных студий, но и детских хореографических коллективов других танцевальных направлений, так как методические рекомендации помогут значительно облегчить и ускорить освоение учебной программы по классическому танцу. Это даст возможность повысить технику исполнения.

Методы исследования.

Для достижения поставленной цели и реализации задач в исследовании использовались общетеоретические методы: анализ, сравнение, сопоставление, обобщение. Основным методом был метод педагогического наблюдения за детьми, начиная с момента отбора в балетную студию; проведение диагностического мониторинга и обработка полученных данных. Также использовался метод педагогического эксперимента, который заключался в введении в учебно-воспитательный процесс новых танцевальных элементов и фиксации результатов по степени их усвоения.

Структуру работы составили: введение, две главы, заключение, список литературы, приложение (материалы, дополняющие и иллюстрирующие содержание работы).

ГЛАВА 1. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Становление системы классического танца

Язык классического танца из огромного количества поз и движений, присущих человеческому телу, за долгие годы формирования отобрал только самые выразительные, способные передать оттенки человеческих чувств и настроений.

Родиной становления педагогических систем в хореографии считается Европа – Италия и Франция. В XVII веке методика позиций выдвинул П. Бошан, «новый» (сценический) театрально-танцевальный язык разработал Р. Фейе. В XVIII веке Ж.Ж. Новерр утвердил принципы действенной хореографии. И только к началу XIX века появится система урочного экзерсиса К. Блазиса, состоящего из двух основных разделов: 1) «палка-станок», куда входили движения и упражнения для ног, рук и корпуса и 2) «середина зала» с академическими позами (арабеск, аттитюд), и прыжками. Основные принципы своей хореографической концепции К. Блазис описывает в трактате «Элементарный учебник теории и практики танца»: «При первых экзерсисах палка нужна ученику, чтобы сохранять прямое положение, попеременно упражняя то одну, то другую ногу. В дальнейшем, когда он приобретет гибкость, ему не понадобится опора. На середине он будет вырабатывать апломб и равновесие, необходимые качества для хорошего танцовщика». Введение экзерсиса у станка преследовало задачу целостного и гармоничного развития всего мышечного аппарата танцовщика.

Кроме того, Блазис сформулировал и основные методические принципы: последовательности, систематичности и подача материала «от простого к сложному», ввел и определил понятия, принадлежащие исключительно сфере классического танца: выворотность, центр тяжести, противовес, вертикальная ось, элевация и др.

Ярким представителем французской школы был А. Бурнонвиль. Теоретические основы своей системы хореографического образования Бурнонвиль изложил в книге «Моя театральная жизнь».

Главным критерием исполнительского искусства Бурнонвиль считал «истинную красоту, естественность и хороший вкус», а фундаментальными требованиями в преподавании – «чувство ритма и драматическую выразительность». По его словам: «Танец исходит от горячего сердца, действие выражает радость или удовольствие. Тело становится красноречивым и высказывает даже то, чего не в силах передать слова». Большое внимание Бурнонвиль уделяет технической подготовке танцовщика: «Ученик должен быть поставлен, отшлифован, должен научиться владеть положением и движением головы, тела и рук».

Как педагог, Бурнонвиль составлял экзерсис на неделю – для каждого дня свой урок, свои упражнения. Нагрузка в понедельник была наименьшей, к концу недели она возрастала. На уроке тщательно прорабатывалась мелкая техника, обращалось внимание на развитие силы стоп, элевации, легкости прыжка и мягкости приземления. Критики так определяли особенности стиля Бурнонвиля: «Совершенное чувство формы. Каллиграфический танец».

Продолжателем школы Бурнонвиля был Х. Иогансон. Виртуозный классический танцовщик и великолепный партнер, Иогансон отличался подчеркнутым изяществом манер и позировок. «Весь насыщенный идеей движения, он казался выброшенным из музыки в мир реальности существом, для которого вне танца не было ничего. Все – танец, ритм, динамика плоти, передающий свет и бурю мужского духа» (6, с.308).

Иогансон хорошо знал анатомию и в совершенстве шведскую гимнастику, поэтому свободно распоряжался средствами своих учеников, приспособливая их для движений, одновременно хореографических и акробатических. Он развивал в них силу, равновесие, выдержку и точность, воспитывал дыхание. Историки отмечают безграничную

фантазию Иогансона-педагога, за всю свою многолетнюю педагогическую практику он ни разу не повторился в классе, у него не было двух одинаковых уроков. Уроки Иогансона заставляли учеников думать, творчески включаться в процесс обучения, быть предельно мобилизованными, способными быстро осваивать новое. Он запрещал записывать комбинации, и вместе с тем поощрял инициативу и сочинительство своих учеников.

Необходимо подчеркнуть, что старейшие профессиональные школы классического танца – французская и итальянская – имеют свои глубокие национальные исполнительские традиции, но хореографическая основа (состав движений) обеих школ одинакова. Различны стиль, манера движения. Так, для французской балетной школы характерна высокая исполнительская техника, изящный стиль, мягкая, легкая, грациозная, порой несколько изысканная манера движения. Итальянской школе присуща виртуозная техника, строгий стиль с некоторым уклоном в гротеск, стремительная, порывистая, несколько напряженная и подчас угловатая манера движения.

Для русской школы типична совершенная техника, строго академический стиль, простота, сдержанность и душевность исполнительской манеры, свободной от внешних эффектов. Старинный русский танец, связанный с песней, всегда был выражением смысла песенного текста, что давало ему определенный эмоциональный настрой, который нашел выражение в певучей пластике женского танца, в удали, виртуозности, силе мужского перепляса. Все это вошло в русский классический балет и стало отличительными особенностями русской школы.

Первая русская балетная профессиональная школа ведет свою историю с 1738 года. Созданная по указу императрицы Анны Иоанновны в Санкт-Петербурге «Танцевальная Её Императорского Величества Школа» сегодня называется Академией Русского балета имени А.Я.Вагановой. На

протяжении всего XVIII века в школе преподавали приглашенные в Россию иностранные балетмейстеры – Ж.Б. Ланде, Ф. Хилфердинг, Дж. Канциани, и обучение основывалось на западноевропейском опыте.

Большое значение для школы, которая в начале XIX столетия стала именоваться Императорским театральным училищем, имела творческая деятельность балетмейстера и педагога Шарля Дидло. Это ему посвятил строки А.С. Пушкин: «Там и Дидло венчался славой...».

Француз по происхождению, но русский по духу и устремлениям, Дидло своими реформами поднял русский балет на такую высоту, что он во всех отношениях превзошел балет европейский. Дидло постепенно заменял иностранных педагогов и танцовщиков русскими, на сцене утверждался образный, поэтический, достоверный танец. «Душой исполненный полет» – эти слова поэта А.С. Пушкина об Авдотье Истоминой как нельзя лучше характеризуют национальное своеобразие русской балетной школы, которое сочетало традиции русской, французской и итальянской балетных школ.

Вся вторая половина XIX столетия – это эпоха Мариуса Петипа-балетмейстера и Христиана Иогансона-преподавателя. Николай Легат позже писал: «Они поделили между собой руководство русским балетом в течение всей второй половины девятнадцатого века и сформировали ту русскую школу, которую мы знали... Один был богом танцевального класса, второй – сцены, и их слово в каждой из этих областей было непререкаемым» (7, с.14). Ваганова, одна из лучших учениц Иогансона, при разработке методики классического танца использовала его педагогический опыт, но отказалась от спонтанно-импровизационного характера уроков

Преемником иоганистических традиций был Н. Легат, ставший ведущим педагогом Петербургского хореографического училища в течение восемнадцати лет. Построение урока у Легата отличалось глубоким знанием. Легат менял свой урок ежедневно в связи с текущим

заданием. Урок был задуман по определенному плану с начала до конца. Все комбинации стоились очень просто. Небольшим было и количество па. Сложность заключалось в том, что все прыжки и вращения выполнялись «в обе стороны». Сначала комплекс движений выполнялся с правой ноги, а затем с левой. То, что делалось «у палки», подготавливало к тому, что будет делаться в адажио, а аллегро разрешало все это напряжение. Поэтому урок протекал легко, одно движение вызывало другое, и ученик не ощущал, что работает с большим мускульным напряжением, вкладывает много энергии.

Основным принципом его работы был индивидуальный подход к каждому танцовщику. Он умел понять и увидеть, что у занимающегося в его классе есть и что ему надо дать для совершенства. Чего другие достигали как педагоги в год, он делал в месяц. Он умел одним жестом показать, что нужно делать. Он как будто совсем не думал о том, что развивает мышцы, но от его замечаний, если им усердно следовали, развивалась именно та мышца, которая нужна данному актеру (35).

К сожалению, Легат не оставил после себя зафиксированную на бумаге методику. Если бы Легат вел записи своих уроков, если бы он сумел рассказать, как подходить к ученикам, почему он требует от одного то, а от другого это, мы обладали бы сегодня неоценимым учебным пособием для воспитания талантливых артистов балета. У Легата учились М. Кшесинская, О. Трефилова, Т. Карсавина, А. Ваганова, М. Фокин, В. Нижинский и другие мастера русской сцены.

Огромную роль в становлении школы сыграл еще один итальянец – Энрике Чекетти. Л.Блок высоко оценила методику преподавания итальянских педагогов. Она писала: «Профессионализм итальянцев, насаждение его у нас Чекетти – живая струя, распахнувшееся окно, свежий воздух. Переведя танец в сухие, резкие линии виртуозной итальянской техники, подражавшие итальянкам наши танцовщицы, тем самым вырвали его из затхлого, гнилого болота. Это была лишь азбука искусства, лишь преддверие, но это была и верная подготовка к ответу на назревшие

требования, предъявляемые к искусству танца. Из тины «фиглей-миглей» и «изящных» ручек не могли бы подняться летящий танец Павловой, тонко прекрасная Карсавина. Вихрь «тридцати двух фуэте» был нужен, чтобы осушить болото бесформенности» (6, с.328).

Э. Чекетти разработал свой четкий систематизированный педагогический метод. Он добивался чистоты исполнения классического танца, стремился максимально развить технику учеников за счет овладения особенностями исполнительства итальянских танцовщиков. Его уроки были насыщены динамическими вращениями с точными остановками. Для танцевальных комбинаций были характерны устойчивые позы, уверенные движения рук, ног, экспрессия всего корпуса. Чекетти придерживался метода систематизированных уроков: на каждый день недели он выработал определенную серию комбинаций, как для адажио, так и для аллегро.

Чекетти был последним педагогом-иностранцем, внесшим значительный вклад в русскую школу классического танца. Он показал преимущества итальянского экзерсиса, воспитывавшего надежный aplomb, динамику вращений, крепость и выносливость пальцев. Позже А.Я. Ваганова отмечала огромное влияние Чекетти на пересмотр приемов танцевальной техники. В мужском танце легко прививались быстрые темпы, резкая смена ритма, бравурность вращения и прыжков. Virtuозная техника обладала чертами волевого напора, мужественности, что так понадобится потом балетному театру. Русские танцовщицы, быстро освоив новшества итальянской школы, отобрали то ценное, что в них заключалось, но сохранили его певучую пластику. Стремительность, широта, энергия танца были столь же свойственны лучшим танцовщицам русских театров Москвы и Петербурга, как и итальянским знаменитостям.

Петипа, взяв на вооружение блестящую технику итальянского танца, подчинил ее принципам русской танцевальности. Итальянская манера виртуозного танца обновила и укрепила русскую исполнительскую школу и стимулировала творческую мысль Петипа.

Петербургская балетная школа была упорядоченнее и строже в своих правилах, чем московская. Московским исполнителям были ближе драматизированные средства пантомимы, проникающие и в собственно танцевальную выразительность; мотивы русского фольклора заявляли о себе в характерном танце москвичей сильнее, чем у петербуржцев. Для петербургских исполнителей танцевальная образность была, прежде всего, образностью лирического порядка, и воссоздавалась она посредством высокой, но ограниченной в пределах этой образности техники. Все основные исполнительские приемы сложились в школе Иогансона и постановках Петипа. Ю. Григорович, обращаясь к балетам Петипа, говорил: «Нет лучшей школы для любого хореографа, чем школа Петипа».

Каждый педагог учил по-своему, опираясь на знания, полученные в свое время у других педагогов. И каждого преподавателя были свои плюсы и минусы. Так, О.О. Преображенская требовала полной выворотности ног в позиции. В *battements tendus*, при закрывании «работающей» ноги в V позицию спереди, учила слегка сгибать колено. *Battements frappes* и *petits battements* исполнялись стопой, поднятой кверху – без вытянутого подъема, и только при отведении ноги в сторону второй позиции подъем и пальцы вытягивались. Все эти приемы были унаследованы от итальянской школы Чекетти. Вторая позиция рук существенно отличалась от современной: локоть был «мягче», свободно провисал, и вся рука не имела того определенного закругления, которое ввела Ваганова. Уже с первых уроков разучивались позы, арабески, прыжки, упражнения на пальцах.

Несмотря на «нескучность» уроков О.О. Преображенской (она часто задавала задания на придумывание, сочинение учениками своих поз, вариаций), все же отношение к учебному материалу сводилось к «механическому старанию как можно больше «вывернуть» ноги, как можно сильнее вытянуть подъем и пальцы. Понять правила, специфику упражнений тогда не заставляли – полагалось только смотреть в зеркало, наблюдая за тем, насколько выходит у тебя упражнение. Иными словами,

обучение сводилось главным образом к подражанию педагогу. Уроки Е.О. Вязем были тяжелы физически, вырабатывали лишь мышечную силу ног, на руки и корпус внимания не обращалось. Комбинации – одни и те же – повторялись из урока в урок. Замечаний почти не делалось.

Именно в сопоставлении с методикой преподавания других педагогов, наглядно раскрывается новаторство А.Я. Вагановой. Поэтому методика Вагановой предстает не как нечто самодовлеющее, изолированное и застывшее, а напротив, как естественный итог лучших традиций преподавания.

Еще в начале XX века (1908 г.) в Москве Л.Р. Нелидова выпустила книгу «Искусство движений и балетная гимнастика», в которой разбирались произвольные и произвольные движения, давалась краткая характеристика выразительных жестов, методически описывались позиции ног и рук в классическом танце, различные движения корпуса, основные и сложные темпы на середине зала. Иными словами, это были первые правила современного балетного урока.

Ваганова обобщила сценическую практику русского балетного театра второй половины XIX века М. Петипа. Как одна из лучших учениц Иогансона – представителя французской школы, при разработке методики классического танца использовала его педагогический опыт. Ваганова пересмотрела нововведения итальянской школы Чекетти, проанализировала опыт преподавания других педагогов. Как признается сама Агриппина Яковлевна: «Работая над своим методом преподавания, я пыталась зафиксировать основы науки танца, свои достижения, все, что дал мне многолетний опыт танцовщицы и педагога».

Настольной книгой каждого хореографа является книга профессора хореографии А.Я. Вагановой «Основы классического танца». Это учебное пособие переведено более чем на десять языков, неоднократно переиздавалось. Ваганова установила и обосновала последовательность изучения движений на уроке, раскрепостила корпус, ввела «новые руки»,

разработала систему координации движений. Классический танец и классический экзерсис является тем фундаментом, на котором держится все «здание» хореографического искусства. От организации урока во многом зависит формирование будущего артиста балета, его возможности и срок артистической жизни на сцене. (7)

Сформировавшаяся в XX веке в России система преподавания классического танца, во всем мире сейчас называется «методикой Вагановой». Сила русской хореографической школы в том, что она всегда умела не только свято хранить верность традициям классического танца, но и живо откликалась на требования современного балета. Сегодня балетмейстеры, руководители хореографических коллективов как профессиональных, так и самодеятельных, сохраняя накопленный педагогический опыт известных хореографов, стараются найти новые пути совершенствования процесса обучения балетной хореографии.

Учитывая особенности работы самодеятельных коллективов (отсутствие строгого отбора при приеме даже в балетные студии, слабые профессиональные физические данные детей), приходится сталкиваться с трудностями освоения обязательных основ классического танца. Поэтому нам, преподавателям, так важно помочь детям, важно найти приемы, облегчающие воспитанникам освоение этих основ. Однако, несмотря на общедоступность обучения в любительских хореографических коллективах, существуют определенные требования, необходимые для достижения положительного результата.

1.2 Профессиональные требования для обучения классическому танцу

Известно, что классический танец предъявляет к основному инструменту танцовщика – телу – веками отработанные и отобранные требования, касающиеся как фигуры в целом, так и отдельных ее частей.

Это исходный материал, используя который, танцор должен развить в себе такие качества, как свобода движений, устойчивость, мягкость, гибкость, быстрота, легкость движений, округленность линий, подвижность стопы, то есть развить в себе необходимые для исполнительской деятельности физиологические качества. Кроме этого необходимы психологические, волевые свойства, эмоциональность и темперамент. Все это вместе должно быть доведено до автоматизма. Следовательно, искусству балета должны обучаться физически выносливые дети с гибкой, пластичной нервной системой. (43) На сегодняшний день существует система отбора одаренных детей для приема в хореографические училища.

В практике любительского творчества данная система не может быть строго соблюдена, но опираться на нее педагог должен. Данная система базируется на трех ведущих критериях – эмоциональность (темперамент), профессиональные данные и физическое развитие ребенка. Фундаментом успешного обучения хореографии считается правильное телосложение. Существует два основных типа сложения тела – долихоморфный и брахоморфный. (9)

Долихоморфный – астенический тип – характеризуется высоким или выше среднего ростом, коротким туловищем и длинными ногами, малой окружностью грудной клетки, средними или узкими плечами, малым углом наклона таза, походкой с развернутыми ногами.

Брахоморфный тип – средний рост или ниже среднего, туловище длинное, ноги короткие, большая окружность грудной клетки, выраженный гиперлордоз (наклон) таза, походка с внутрь повернутыми стопами и ногами.

Отсюда видно, что долихоморфный тип подходит к эталону балетной формы.

В процессе обучения необходимо учитывать эмоциональность и темперамент ребенка. Индивидуальные особенности человека зависят от свойств нервных процессов, возбуждения и торможения, их силы,

уравновешенности и подвижности. Темперамент – это возбудимость и восприимчивость человека к впечатлениям. Психологи выделяют четыре основных типа нервной деятельности и видов темперамента (Таблица 1)

Таблица 1

Таблица типов нервной деятельности и видов темперамента

Вид темперамента	Тип высшей нервной деятельности	Отличительные особенности нервных процессов		
		по силе	по уравновешенности	по подвижности
сангвиник	сильный	сильный	уравновешен	подвижный
холерик	безудержный	сильный	неуравновешен	подвижный
флегматик	спокойный	сильный	уравновешен	малоподвижный
меланхолик	слабый	слабый	неуравновешен	малоподвижный

Сангвиник. Таких детей видно сразу. Они общительны, жизнерадостны, отличаются большой подвижностью, легко ориентируется в окружающей обстановке, быстро находит контакт со сверстниками, коммуникабелен. Ребенок этого типа движения разучивает легко, выполняет их уверенно и может быстро переучить. Однако, однообразная работа, повторяемость одного движения в репетиционном процессе его тяготит.

Холерик. Данный тип людей отличается несдержанностью, порой резкостью поведения, и в тоже время они решительны и инициативны. Отрицательная сторона этого типа – быстрая смена настроения, способствующая часто потере уверенности в своих силах. Такой ребенок движения разучивает легко и быстро, но ошибки в движениях исправляет медленно.

Флегматик – необщителен, малоподвижен, спокойный. Он долго обдумывает задания, за новое дело берется неохотно, но, приняв решение, выполняет любое дело до конца. Такие дети – труженики и в классе, и в жизни. Разучиваемый материал дается медленно, но выученное сохраняется в памяти надолго.

Меланхолик. Представители этого типа также малообщительны. Если их что то сильно раздражает, они занимают оборонительную

позицию. Часто мнительны. Меланхолики – люди души, они способны на глубокие чувства, но длительные переживания способны вызвать глубокую депрессию

Из этого краткого описания следует заключить, что самыми подходящими для обучения танцами являются сангвиники и холерики. Однако в классе, как правило, есть разные дети. Одни усваивают программу значительно труднее и длительнее (флегматики), другие быстро, с одного показа. Педагогу надо иметь такт и терпение, использовать как групповые, так и индивидуальные формы занятий. (16)

Немаловажное значение для начала обучения оказывают профессиональные данные – балетный шаг, развитие стопы (подъем), выворотность, гибкость позвоночника, чувство ритма, прыжок

Выворотность ног – это способность поворачивать верхнюю часть ноги в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа свободно поворачивались наружу. Хорошая выворотность зависит от эластичности мышц бедра и связок тазобедренного сустава, от свободной подвижности в тазобедренном суставе, от маленькой глубины впадины таза и маленькой продолговатой головки бедренной кости.

Подъем – это внешняя выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами.

Гибкость – определяет способность ребенка свободно максимально прогнуться назад, не сгибая ног в коленных суставах, не поднимая плеч, не выставляя живот вперед. Прогиб совершается за счет верхних поясничных и нижних грудных позвонков.

Шаг – выявляет степень подвижности в обоих тазобедренных суставах. Величина шага зависит от степени подвижности в позвоночном столбе, от эластичности задней группы мышц бедра (шаг вперед), от эластичности повздошно-бедренной мышцы (шаг назад), от величины выворотности бедра в суставе и от сопротивления приводящих мышц

бедро (шаг в сторону). Критерием величины шага является угол поднятой ноги – не ниже 90 градусов для мальчиков и выше для девочек.

Прыжок. Величина прыжка зависит от подвижности суставов конечности (тазобедренного, коленного, голеностопного и суставов стопы), а также функциональных особенностей мышц. Мягкость приземления зависит от эластичности трехглавой мышцы голени и пяточного сухожилия.

Отсутствие одного из необходимых сценических признаков не является отказом в обучении. В процессе изучения основ классического танца, а также при регулярном выполнении специальных корректирующих упражнений эти признаки могут вырабатываться и совершенствоваться.

При всем многообразии дополнительных методик существуют противопоказания. Так, при плоской спине и отсутствии естественных изгибов позвоночного столба рессорные свойства его снижаются, что может привести к появлению ранних болей в позвоночнике.

Для балета нужна красивая и ровная спина, она не только во многом определяет внешний вид ребенка, но и является показателем его здоровья. Позвоночник можно смело сравнить со стволом дерева. Он поддерживает весь костный скелет человека, оказывая существенное влияние на работу всех жизненно важных систем

Противопоказан и прием детей с выраженным искривлением позвоночного столба – выраженный кифоз грудного отдела («круглая спина»), гиперлордоз поясничного отдела («седлообразная поясница»), сколиоз II и III степени, или прогрессирующий сколиоз. Нарушения осанки и сколиоз I степени при хороших профессиональных данных и способностях можно исправить с помощью общеукрепляющих и корректирующих мероприятий. Деформации грудной клетки («килеобразная» или «куриная» грудь, воронкообразная, западение) ограничивают подвижность ребер, что влечет за собой дыхательную недостаточность и возможность развития сердечно-сосудистых

заболеваний. (20) Родителям таких детей необходимо тактично объяснять последствия занятий, невозможности достижения хороших результатов в обучении классическому танцу, ориентировать их на занятия лечебной гимнастикой и рекомендовать другие формы и виды детского творчества.

Часто родители недоумевают, почему их дочь не стоит на «пуантах». Следует особо обращать внимание при первом посещении ребенка студии на строение стопы и пальцев. Идеальным строением стопы является формула: пальцы I = II = III и > IV и V; хорошая форма: I = II и > III, IV и V. Другие формы стопы: круглая (I < II и III и они > IV и V), скошенная (I > II > III > IV > V), отклонение большого пальца наружу, широкая стопа, отклонение ее внутрь или наружу являются противопоказаниями для постановки девочек на «пальцы».

Однако, если у ребенка нет физических данных, если он понимает и принимает свои недостатки, если об этом знают его родители, но желание заниматься и любовь к танцу огромные, то при правильной постановки учебного процесса, формировании репертуара коллектива с учетом индивидуальных возможностей учеников, можно вовлечь такого ребенка в творческий процесс, увлечь на всю жизнь, то есть решить важные педагогические задачи, связанные с гармоничным воспитанием личности.

1.3. Методические подходы к построению уроков классического танца (из опыта работы)

В детских любительских студиях каждый педагог встречается с одними и теми же проблемами:

- 1) ограниченность во времени (занятия проводятся 2-3 раза в неделю по одному часу);
- 2) не всегда группы комплектуются детьми одного возраста;
- 3) дети приходят с различной степенью подготовленности и часто со средними и слабыми способностями.

4) для любительских студии характерна численная неустойчивость (отсев и пополнение учащихся происходит в течение всего учебного года).

В студии обычно встречаются ученики 4-х категорий:

1. Способные, но не имеющие специальных данных. Такие дети легко схватывают учебный материал, запоминают его, они прилежны и ответственны. Однако в силу отсутствия данных, испытывают большие сложности в овладении экзерсисом классического танца. Как результат – прекращение занятий.

2. Малоспособные, плохо схватывающие, слабо запоминающие материал, но имеющие частичные специальные данные.

3. Не обнаруживающие ни способностей, ни специальных данных, но страстно любящие танцевать. Такие дети уже приходят записываться с установкой «Я хочу танцевать», не до конца понимая, что такое танец. Неготовность к обучению также приводит к прекращению занятий.

4. Талантливые, одаренные. Такие дети имеют и необходимые хорошие данные, способности, и огромное желание не только танцевать, сколько учиться. Таким учащимся, вернее их родителям, мы рекомендуем поступать в профессиональное хореографическое училище.

Выстраивая учебный процесс в детской балетной студии, необходимо учитывать все эти особенности. Необходимо так составить программу, определить минимум элементов, чтобы можно было достигнуть максимума в техническом исполнении. Следует иметь в виду, что если максимум и минимум усвоения движений зависит от времени занятий ученика в коллективе, то грамотность и прочность опирается на качество приобретенных знаний и навыков – лучше меньше, но прочнее. «Скоростное» усвоение элементов классического танца часто ведет к танцевальной безграмотности.

Сегодня в детских балетных студиях работают педагоги, обязательно имеющие профессиональное хореографическое образование и практический опыт танцовщиков. Но, начиная педагогическую

деятельность, они сталкиваются с определенными трудностями в преподавании, казалось бы, привычного им материала. При обучении в хореографическом училище артист балета приобретает навыки правильного и красивого исполнения, он знает как выполнить то или иное движение. Но он не задумывается о методике его преподавания. Поэтому, начав работать с детьми, перед педагогом встают вопросы: с чего начинать? в какой последовательности изучать? какие движения из программы выбрать? как построить урок в целом? Осложняют ситуацию и объективные факторы организации учебного процесса в студии и особенности контингента, о которых мы говорили ранее.

Собственный опыт учебы в хореографическом училище им. А. Селезнева (Алматы), педагогическая практика в балетной студии показали, что лучше изучать основной материал программы в первой половине учебного года. Все движения изучаются сначала в «чистом виде», потом их них составляются несложные комбинации. Начиная со второго полугодия, учебные комбинации становятся более насыщенными, увеличивается их продолжительность, возрастает темп. В комбинации включаются различные переходы.

Мы не ставим детей к станку сразу. Станок – это статика, это напряжение и сосредоточенность, и дети еще не готовы, им хочется просто танцевать. Поэтому мы сначала раскрываем природу организованного движения вообще, учим детей понимать и осознавать естественное начало любой танцевальной деятельности, не только классического танца. Мы включаем изучение различных шагов, бега, подскоки, прыжки. Осваиваем пространство – двигаемся вперед, назад, по кругу, вокруг себя и т.д.

Таким образом, мы постепенно формируем у детей первые представления об эстетическом движении тела, о законах его построения. Мы говорим о том, что обыкновенный шаг может быть искусством, если он красив и сочетается с музыкой. Выстраивая небольшие этюдные комбинации на простых шагах, мы требуем вытягивать подъем ноги,

ставить ее выворотню, высоко держать бедра, развернуть плечи, держать высоко и гордо голову. Здесь же мы определяем положение рук – на бедрах, плечах, держа перед грудью, положив на затылок. Благодаря таким нехитрым приемам, ученики начинают ощущать части своего тела – талию и бедра, плечи и грудь, положение чуть опрокинутой назад головы.

При изучении движений мы замечаем, что не все дети одинаково воспринимают данный процесс. Это зависит от индивидуальных особенностей детей, типа темперамента. Одни дети легче овладевают движениями ног, другие – движениями рук. Как правило, движения рук быстрее осваивают и запоминают выразительные дети, чего нельзя сказать о детях менее выразительных, которым шаги даются легче.

Для развития координации, мы используем метод «дирижирования». Это упражнение является также самым удобным и при знакомстве детей с музыкальными размерами. Закрепленное плечо и свободное движение от локтя похоже на классические движения. Закрепленная плечевая часть руки способствует правильной постановке спины, приобретению навыка равновесия. Свободно движущая часть руки и особенно кисти делают движения выразительными. Через подготовительные движения ребенок включается в осознанную атмосферу танцевальной практики и подготавливается к работе у станка. Сложность первого этапа хореографической подготовки детей в балетной студии заключается в том, чтобы за тот минимум времени, которое отведено на урок, дать максимум навыков, создать мостик от экзерсиса к танцевальной практике. Говоря словами Бурнонвиля, ученика надо «поставить и отшлифовать».

В первом классе освоение азбуки классического танца начинается с постановки корпуса. Невыразительность в исполнении чаще всего идет от неудобной и неправильной постановки корпуса. Важно добиться, чтобы дети твердо стояли на ногах, при перемещении сохраняли равновесие, чтобы тренировка своего тела шла сознательно. Эта тренировка начинается с работы у станка. Сначала дети стоят лицом к станку, держась за палку

двумя руками, потом одной рукой боком к станку. Такая работа с переменной нагрузкой то одной стороной тела, то другой обеспечивает неустойчивую и бесперебойную работу в течение 15-20 минут у станка.

В работе мы практикуем такое упражнение: дети стоят на середине, ноги в свободной позиции. Потом надо чуть согнуть колени. Данное положение помогает ощущению собранных мышц ягодиц. Далее подать верхнюю часть несколько вперед, что помогает ощутить мышцы низа живота. Ребра «расширяются» за счет задержанного дыхания и втянутого живота. Когда прочувствованы мышцы живота и ягодицы, просим выпрямить колени, как бы отталкиваясь всей ступней от пола, но сохранить ощущение подтянутого живота.

Такой путь последовательного включения то одних, то других мышц позволяет активно формировать осанку. Мы раскрываем понятие «вертикальная ось» – прямая, которая проходит от макушки через середину ключичной впадины в пятки. Такое упражнение на уроке делается несколько раз, благодаря чему приобретает навык. Подходя к станку, дети как бы вправляют все суставы и мышцы в нужное для работы положение. Со временем все учащиеся приобретают хорошую осанку и владеют наклоном корпуса вперед и назад.

Выполнение движений классического танца требует эластичности и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, координации рук и головы с корпусом и ногами. Не достигнув определенной свободы в движениях, невозможно говорить о красоте исполнения. Поэтому вторым обязательным условием учебной программы мы считаем – развитие необходимой выворотности.

Для этого начинаем занятия с выпрямления тела ученика в условиях выворотной опоры. Многие дети имеют довольно мягкие суставы ступни, которые разворачиваются легко. Труднее заставить вывернуть ноги в бедре, где требуется вмешательство связок тазобедренного сустава и ягодичных мышц, поворачивающих бедро наружу. Дети не всегда

понимают и не могут ощутить различные группы мышц. Поэтому для достижения выворотности в бедре мы применяем корригирующие методики в разделе партерной гимнастики.

Часто преподаватели не знают анатомической причины выворотности и в результате неправильной постановки корпуса дети начинают «заваливаться» на большой палец в первой позиции. Данная постановка ведет к деформации всей стопы. Такие стопы не могут быть хорошей опорой тела. Можно предложить детям слегка присесть, несколько раз на выворотных ступнях переступить с ноги на ногу, как бы припечатывая всю ногу к полу. Дети понимают, что так стоять удобно, они в дальнейшем постараются избежать «завала» внутрь. Следует объяснить детям, что именно правильный поворот ступни делает ногу балерины эстетически красивой. Мы знакомим детей с различными положениями и поворотами ступни – поднимаем носок вверх, опускаем вниз, поворачиваем влево, вправо, при этом просим следить за мышечными ощущениями.

Такие движения подготавливают к изучению *battement tendu* – основы движений классического танца. Через *battement tendu* проходят многие движения классического танца, его значение для техники огромно. Это движение дает нужное направление ноге, силу для танцевальных движений. Ставить правильное выдвигание и придвигание ноги мы начинаем в партере, лежа на спине. Внимание детей будет максимально сосредоточено на ногах, позвоночник спокоен и не испытывает нагрузки.

В классических движениях важно участие в двигательной практике всех физических и духовных сил ребенка, от мышечного до эмоционального ощущения движения.

У каждого педагога есть свои методические «секреты», которые убыстряют процесс освоения экзерсиса и приобретения учащимися необходимых навыков. Когда мы разучиваем *port de bras*, дети становятся художниками. Кончики пальцев, словно кисть, расписывают полотно, создавая пространственный рисунок движений рук. Сначала мы делаем

эскиз (как карандашом), намечаем линии и точки, через которые проходят руки. Затем в движение рук вносится «акварель» – волнообразные движения в локте. Для детей задача соединить строгость формы рук с мягкостью в переходах очень сложная. Не менее сложной является задача координации рук с движениями головы и ног. Но именно таким способом, через игру и воображение, мы стараемся развить танцевальность.

Для приобретения танцевальности используются различные ракурсы движений – *epaulement*, которые изучаем, начиная со второго полугодия. Остановившись в определенной позе, фиксируя ее, мы заставляем детей почувствовать ее настроение. Такое упражнение мы назвали «Остановись, мгновенье» и «Фотография» в зависимости от задачи. Чувство позы является источником и началом танцевального ощущения. Подобно тому, как в изобразительном искусстве из многообразия красок рождается картина, из семи нот музыки – полифоническое звучание, так и пластика тела при умелом сочетании поз, движений, ракурсов становится образной.

Мы часто сталкиваемся с проблемой, когда дети, танцуя, смотрят в пол. Рефлекс смотреть под ноги появляется от страха перед падением. Это ощущение присутствует практически на протяжении всего обучения: сначала в выворотной позиции на середине, поднимая одну ногу на высоты, в прыжках, при наклонах корпуса, во время вращений.

Задача сценических танцевальных движений как раз и состоит в том, чтобы обучить учеников не смотреть себе под ноги, а в некоторых случаях и в сторону движения. Вначале на простых шагах, например, в марше по диагонали осваивается поворот головы в 1-ю точку зала. Практикуем исполнение упражнений (прыжков, подскоков, шагов), двигаясь вперед спиной. Игра «Буратино» помогает закрепить одноплоскостное положение стопы и всего корпуса (*en face*). При движении в заданном направлении закрепляется корпус, при этом плечи и бедра должны находиться в одной плоскости. Приобретенный навык потом поможет при изучении положений и поз *effacee*, *croisee*.

Включая игровые моменты, мы доступным языком раскрываем логику упражнения. Последовательность заданий продумывается таким образом, чтобы каждое новое движение естественно ложилось на предыдущее, и в то же время подготавливало почву для следующего. В результате происходит не только пополнение лексического багажа, но и понимание учащимися взаимосвязи движений.

Каждый раздел урока в зависимости от программы имеет свои задачи и определенный порядок следования одного движения за другим. Последовательность экзерсиса не случайна и не произвольна. Педагог выстраивает урок с учетом возможностей всего класса и индивидуальных особенностей каждого из своих учеников. Необходимо продумать урок так, чтобы чередовать и распределять физическую нагрузку на определенные группы мышц и связок, стремиться к равномерному сочетанию силовых и танцевальных движений. Следует учитывать полезное и логическое сочетание движений, в зависимости от степени трудности, не соединять их в комбинации только ради рисунка движений.

Не существует единого мнения сегодня на то, с какого движения начинать урок классического класса. Одни считают, что начинать экзерсис у станка надо с *plié*, эта традиция идет от Блазиса, такой же точки зрения придерживается и А. Ваганова. Другие педагоги начинают урок с *battement tendu*, так делал, известный педагог Н. Легат.

Последовательность экзерсиса 1 класса балетной студии (на момент окончания учебного года)

1. Мы начинаем урок с *demi-plié* в сочетании с различными движениями рук и I-м видом *port de bras*. *Demi-plié*, растягивая ахилл, готовит стопу для дальнейшей нагрузки на нее, растягивает и укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра. I-е *port de bras*, очень хорошо включает в работу мышцы самого корпуса.

2. *Battements tendus*.

3. *Battements tendus jetés*.

В этих упражнениях приобретаются правильная постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, вырабатывающие силу ног.

4. *Ronds de jambe par terre*. Это движение наиболее эффективно способствует развитию вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

5. *Battement fondu*, движение, связанное с проработкой одного из основных приемов классического танца – *plie-releve*. В экзерсисе это первое движение, в котором спорная нога поднимается на полупальцы, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе. *Fondu* вырабатывает мягкость приседания и развивает эластичность мышц.

6. *Battements frappes* и *double frappes*. Эти движения присоединяются к *battement fondu* или идут следом за ним. Характер движения – резкий и энергичный. Сочетания двух видов *battement* (*fondu* и *frappes*) основано на контрасте и приучает мышцы и сухожилия быстро переключаться с мягких, плавных движений на резкие.

7. *Battements developpes*. Это одно из самых трудных движений экзерсиса, принадлежит к силовым упражнениям. Развивает балетный шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте. Через это упражнение учащиеся вырабатывают выносливость. *Developpes* подготавливают тело к *adagio* на середине зала, к прыжкам, где нужна сила бедра при толчке и мягкое *plie* после прыжка.

8. *Grands battements jete*. Данное упражнение завершает экзерсис. Большие батманы развивают шаг значительно активнее, чем предыдущее *developpes*. Энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Темп экзерсиса у станка в 1 классе предельно спокойный. Все движения делаются в чистом виде. Составленные комбинации просты и не нарушают естественности в выполнении. Важно проработать каждое

движение, закрепить пройденное, стремиться и добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений. Медленный темп дает возможность достичь этого.

Во время экзерсиса у станка не рекомендуется делать большие паузы между упражнениями. Педагоги иногда останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют отдельных учеников. Это занимает много продуктивного времени. Нарушается темп ведения экзерсиса, рассеивается внимание учащихся, паузы сводят на нет эффективность исполненных до этого упражнений. Мы считаем, что объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения. А также в паузе после окончания экзерсиса у станка.

После экзерсиса у станка учащиеся переходят на середину зала. Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Порядок прохождения движений его в основном та же. Сложность заключается в сохранении выворотность ног и равновесия тела без опоры. Основными условиями для овладения устойчивостью будут подтянутость корпуса, правильное распределение центра тяжести на двух или на одной ноге, равные бедра и, в особенности, подтянутое и выворотное бедро работающей ноги. В хореографическом зале на середине учащиеся располагаются лицом к зеркалу. Это дает возможность следить за правильностью выполнения движений. Нужно, чтобы дети обращали внимание не на одну отдельную часть тела, а видели всю фигуру, замечали и исправляли ошибки. Кроме зрительного восприятия у учеников должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

Исходя из уровня подготовки детей студии, мы даем *adagio* в очень сокращенном виде. В основном оно состоит из *plie*, *grands plie*, *battements developpe* и *port de bras*. Допускаются подъем на полупальцы в позициях как самостоятельное движение. Темп *adagio* медленный.

Allegro (прыжки) – самая трудная часть урока. Прыжок зависит от силы мускулатуры ног. Самое главное – уметь во время отталкивания от

пола с plie сохранить подтянутость корпуса, оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на demi plie.

Музыкальное оформление урока играет значительную роль. Музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер движений, тем самым развивая музыкальный слух, чувство ритма. артистичность и танцевальность ученика.

Параллельно с учебно-воспитательным процессом в студии идет и постановочная работа. Обычно на уроках мы начинаем обращать внимание на те элементы, которые станут основой первых номеров. Иногда в процесс обучения приходится корректировать рабочие планы, а также пересматривать время и сроки изучения тех или иных движений – обращаться к ним раньше, чем предусмотрено программой.

В студии периодически проводятся контрольные уроки, на которых можно не только увидеть степень усвоения программы учениками, но и слабые места в программе обучения, отметить достижения отдельных учеников. В конце каждой четверти даются открытые уроки для родителей, на которых мы даем им рекомендации. Традиционными стали отчетные годовые концерты.

В своей работе мы используем и такие методы измерения образовательных результатов, как: анкетирование, наблюдение, беседы с детьми и родителями, просмотр видеозаписей концертов и т.д.

Обучение в нашей студии носит характер общедоступности. Поэтому в первую очередь работа обращена не на воспитание профессиональных данных, а на воспитание личности ребенка, раскрытия его творческого потенциала.

ГЛАВА II. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ НА УРОКАХ БАЛЕТНОЙ ГИМНАСТИКИ

2.1. Партерная гимнастика как вспомогательное средство достижения необходимых физических данных

Балетмейстер и педагог 18 века Август Бурнонвиль сказал: «Способности следует с детских лет развивать, а недостатки исправлять умелым руководством». Эти слова должны служить основой для современных педагогов, работающих с детьми.

Полноценная подготовка к балетной деятельности предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Известно, что всякая специализация, всякое специальное приспособление наших органов к выполнению определенных задач вызывают нарушение гармонии в развитии тела, в общем равновесии всех частей тела и их функции. Человек в обычной жизни выполняет много ограниченных движений, когда возможности двигательного аппарата используются лишь частично; в результате появляются и становятся привычными такие недостатки, как слабая сгибаемость спины, малая подвижность шеи, плечевых, локтевых, запястных суставов и суставов пальцев, неполная разгибаемость коленных суставов, «ахилла» и стопы и т.п.

Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы и которые выполняются постоянно одинаковым способом, причем в нескольких ограниченных направлениях, не могут служить развитию гибкости и никогда не приведут к гармоничному развитию тела – скорее они принесут в движения жесткость и ограниченность.

Поэтому задача педагога на уроках гимнастики состоит в том, чтобы оснащать учеников запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой; это должно вызывать реальное изменение двигательных органов, улучшить их функционирование, привести в соответствии с анатомической нормой подвижности суставов.

Таким образом, выворотность, балетный шаг, гибкость, имея свою природу, должны с помощью упражнений на уроках гимнастики развиваться более эффективно. Недостаточно открытое бедро лишает движение ног свободного, выворотного и высокого шага. Малая гибкость колена и стопы также затрудняет движение ног, например, при выполнении *plié* и особенно прыжков. Шаг и выворотность в балете – единое целое. Отрабатывая шаг, необходимо всегда учитывать, что величина его не должна идти за счет уменьшения выворотности бедра. Большой, невыворотный шаг не совершенствует технику движения ног и не обогащает пластику. Развитие шага надо начинать с укрепления и развития выворотности, а не с высоты поднятой ноги. Прыжки требуют, прежде всего, хорошо развитой силы ног, стойкости корпуса. Упражнения различного характера на уроках гимнастики способствуют укреплению мышечного аппарата и костной системы.

Детей с хорошо развитыми профессиональными данными мало. Приходят дети с разными физическими данными: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъем, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину; длинный ахилл, но отсутствие прыжка. Партерная гимнастика помогает устранять физические недостатки и развивать тело.

Общеизвестно, что гимнастика – это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма. Среди разнообразия направлений (гигиеническая, лечебная, профилактическая, реабилитационная, а также – спортивная, художественная гимнастика и др.) во второй половине XX века стала известной балетная или партерная гимнастика. (22)

Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князевым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца. Партерный экзерсис Б.Князева применяется в созданной им в Женеве балетной школе.

Сегодня его методика широко известна в Европе. В Англии издана книга Дж.Северна «Школа танцев без станка. Учите вашего ребенка искусству балета на основе новой системы Бориса Князева».

Информация о балетной гимнастике Б. Князева стала распространяться в СССР в послевоенные годы. К середине XX века накопление антропологических и акселерационных процессов в морфологии человеческого тела способствовали заметным изменениям внешних характеристик (увеличение роста, удлинение продолжности мышц конечностей, утончение силуэта и п.п.) и, как следствие, увеличение физических, а значит и технических возможностей танцовщика.

Начиная с 60-х годов, методика Князева вводится в учебный процесс хореографического образования. Это способствовало реализации открывшихся физических резервов организма, и позволило рациональнее влиять на физическое развитие и специальную подготовку тела к профессиональному образованию, в процессе которого внимание педагога максимально сосредоточено на формировании «школы», технической оснащенности ученика, т.е. на всем комплексе выразительных средств.

С 2004 года балетная гимнастика как предмет вводится в учебные планы детских школ искусств, и берется на вооружение педагогами-хореографами, руководителями детских хореографических коллективов, особенно она стала необходимой для преподавателей классического танца.

Балетная или партерная гимнастика – система специально подобранных упражнений и методических приёмов, которые позволяют подготовить ребёнка именно к занятиям по хореографии. Для улучшения профессиональных данных подобраны упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы упражнений йогов, партерного станка Б. Князева, выполнение которых способствует разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии.

Партерная гимнастика эффективна с начала обучения. Уже на первых занятиях обнаруживаются у детей избыточный вес, сутулость,

явления сколиоза, плоскостопие. Партерная гимнастика, её специфические упражнения помогут устранить многие из перечисленных недостатков.

Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы живота, спины, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают точность координации движения. При этом поставленная цель достигается без нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, так как все упражнения выполняются лёжа на спине, затем на животе одинаковое количество раз и при работе конкретной группы мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены. Всё это достижимо только при условии медленного темпа, так как быстрый темп не способствует глубокому «дыханию» мышц. Балетная гимнастика в хореографическом классе исключает внешнее механическое воздействие. Ученик собственными усилиями должен развивать гибкость, выворотность, увеличивать шаг, через ежеурочные затраты ощущать прибавочные результаты. (33)

Цель балетной гимнастики – воспитать у учащихся сознание необходимости работы ученика по собственному развитию, физическому воспитанию и систематическому физическому совершенствованию. Для достижения этой цели необходимо решить задачи:

- правильно подготовить суставо-связочный аппарат и всё тело к хореографическим занятиям;
- устранить физические недостатки каждого ученика;
- формировать упругость, развить эластичность и силу мышц при максимальной подвижности суставов;
- максимально, с учётом возрастных особенностей развить гибкость позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставо-связочного аппарата.

Физическое развитие учащихся предполагает свободное владение техникой, приёмами исполнения движений и координации различных поз,

необходимой амплитуды и грациозных по архитектонике художественно-эстетических движений. Положительные эмоции в процессе осознания необходимости преодоления собственных физических недостатков, преодоления трудностей в освоении того или иного упражнения являются основой обучения, основой осознанной потребности каждого учащегося обучать себя.

В художественном образовании всех направлений принято считать, что наличие природных данных – основа успеха. Танец, балет в этом смысле не исключение. Однако важнейшее значение в процессе обучения и овладения техникой танца, арсеналом его выразительных средств, является трудолюбие и прилежание.

Основная форма организации занятий корригирующей гимнастикой – урок. Существующая типовая структура урока обеспечивает нормальное построение и проведение занятий по гимнастике, но не следует относиться к ней, как к незыблемому правилу.

С любым составом учеников следует творчески подходить к методике, искать в ней более прогрессивные приемы, допуская возможность необходимых частных отклонений от стандарта, целесообразных изменений в нем. Типовая структура – это всего лишь ориентир, которым руководствуются при создании конкретных вариантов уроков с учетом пола, возраста и подготовленности учеников, соотнося эти показатели с периодами проведения занятий и их задачами. (14)

Главная задача гимнастики состоит в расширении запроса двигательных навыков у детей и совершенствовании таких качеств, как устойчивость, смелость, выносливость, ловкость. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а так же сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения повторяются сначала по 2-4 раза, затем по 8-16 раз. (22)

Активные упражнения выполняются учениками на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре. Во время упражнений на расслабление в положении лежа ученики отдыхают. Активно-пассивные упражнения на полу освобождают учащихся от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. А упражнения на расслабление, которые чередуются с упражнениями на нагрузку, дают детям некоторый отдых. Поэтому активно-пассивные упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами.

Задачи вспомогательных и корригирующих упражнений на полу:

- 1) организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все их усилия на физическую нагрузку;
- 2) подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса;
- 3) в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке.

Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высоко физического напряжения.

Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Упражнения подразделяются на:

- 1) упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- 2) упражнения на улучшение выворотности ног;
- 3) упражнения по исправлению недостатков осанки;
- 4) упражнения, подводящие к экзерсису классического танца.

На уроке необходимо учитывать физические недостатки ребенка, поэтому уже в разминке можно включать вспомогательные упражнения для развития различных групп мышц, суставов, связок. Так:

– при сутулости маршировка комбинируется с резкими движениями отведения рук назад, вытянутых и согнутых в локтях в горизонтальном положении и с вращательными движениями рук, согнутых в локтях.

– при лордозе движения выполняются с сильно подтянутыми мышцами живота, максимально вытянутым позвоночником, слегка поданной вперед тазобедренной частью, с руками, опущенными вниз.

– при ассиметрии лопаток руку опущенного плеча положить на затылок или поднять вверх, растягивая мышцы опущенного плеча.

– детям, у которых выступают коленные чашечки, рекомендуются шаги на полупальцах или шаркающие шаги при вытянутых коленях.

В процессе обучения детей основам классического танца с первых дней оказывается в числе важнейших и сохраняет свое значение на протяжении ряда последующих лет задача создания твердой физической базы, то есть силовая подготовка телесного аппарата учащихся. На этапе начальной подготовки эта задача является главной; ее выполнение создает тот фундамент, на котором воздвигается прочное здание физического совершенствования. Использование в уроках силовых упражнений приносит значительную пользу: помимо собственной силы, они развивают и совершенствуют координацию движений, различные функциональные системы организма, а также такие качества, как выносливость и гибкость.

К вспомогательным движениям относятся:

- упражнения для рук;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- прыжки;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (выпады, наклоны);

– упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы (приседания, подъёмы на полупальцы, перекаты);

– упражнения на станке, на гимнастической стенке (висы, растяжка);

– упражнения на равновесие, выработку устойчивости.

На уроках гимнастики должны присутствовать упражнения на выносливость, упражнения на расслабление мышечной системы, постановки дыхания. Преподаватель должен уделять внимание психологической подготовке танцовщика, развитию двигательной памяти.

Независимо от того, какова продолжительность гимнастического урока 45 или 90 минут – он всегда состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть урока вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учениками и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к выполнению основной части урока; поэтому задача преподавателя в первой части урока – достичь необходимого эмоционального состояния учеников, собрать их внимание и активизировать работоспособность. Подготовительный раздел имеет цель гигиенического воздействия на двигательный аппарат, органы дыхания, кровообращения; здесь же есть возможность уделить необходимое внимание формированию у детей правильной осанки.

Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, различные прыжки на месте и в передвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и др. Главное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, которые подбираются, дозируются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности учащихся. Урок следует начинать с построения учеников и поклона.

Основная часть. В этой части урока решаются задачи, которые определяют процесс воспитания учащихся. Это прежде всего:

а) овладение главными жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению материала, предусмотренного программой специальных дисциплин;

б) обучение правильному применению усвоенных знаний и качеств в различных и изменяющихся условиях;

в) тренировка сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов.

г) задача дальнейшего развития и совершенствования природных физических данных и коррекция имеющихся недостатков.

Решать различные частные задачи этого раздела урока нужно с учетом содержания других разделов, при полной взаимосвязанности всего изучаемого материала. Урок нужно строить таким образом, чтобы в процессе овладения двигательным аппаратом и освоения навыков, одновременно совершенствовались все психологические качества.

Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет учеников, рассеивает их внимание. Лучше использовать ранее усвоенные упражнения как базу для дальнейшего логичного усложнения программы и освоения новых упражнений незначительном объеме. К концу основной части урока нагрузка должна постепенно возрастать. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, иногда спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть урока.

Продолжительность не более 5-8 минут. Задача этого раздела – завершить работу постепенным занижением нагрузки на организм, привести учеников в более спокойное состояние, которое позволит им легко переключиться на следующие действия или отдых. _Основные средства успокоения – медленная ходьба, некоторые дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении. Их задача – снизить активность работы органов кровообращения и дыхания. _Не помешает в заключение урока краткая беседа или разбор урока; это самое подходящее время для замечаний о проведении, о достигнутых на уроке успехах или неудачах, с

указанием путей их преодоления. Отстающим ученикам надо дать задание на дом. Точкой в конце урока служит поклон, который исполняется всей группой по правилам классической хореографии – так же как и в начале урока. Обязательными условиями являются последовательность, систематичность и непрерывность занятий.

Таким образом, балетная гимнастика позволяет развить и укрепить природные данные ребёнка, активизировать мышечный потенциал, способствует выработке необходимой выворотности, формированию «балетной осанки», устранению разнообразных недостатков, приобретению навыков самоконтроля. Балетная гимнастика дополняет процесс обучения хореографии.

2.2 Методика формирования балетной осанки

Процесс обучения классическому танцу, основой которого является классический экзерсис, начинается с развития у ребенка правильной осанки, то есть умения сохранять в танцевальных движениях и позах устойчивость тела (апломб). Работа эта начинается в юном возрасте и продолжается на протяжении всей активной творческой деятельности.

В отличие от обычной осанки профессиональная осанка артиста балета (ее можно назвать балетной) формируется в особом режиме: ее главным условием является выворотное положение ног. Как известно, на этой базе строится классический экзерсис и для достижения большей результативности на помощь традиционным методикам приходят вспомогательные, помогающие разработке двигательных функций, способствующие развитию профессиональных данных и корректированию недостатков природной осанки ребенка. (31)

Исследование особенностей профессиональной осанки артиста балета (балетной осанки) и процесса ее формирования позволили выяснить роль и взаимосвязь ряда факторов, от которых она зависит, таких как:

пропорциональность тела, выворотность ног, координация движений, устойчивость. Причем степень устойчивости тела находится в непосредственной зависимости от телосложения (пропорций тела), наличия выворотности ног и владения нервно-мышечно-двигательной координацией. Пропорциональное телосложение облегчает артисту балета совершенствовать координацию движений и через нее добиться необходимой для балета устойчивости тела (апломба) в танцевальных движениях и позах с характерным для них выворотным положением ног.

Перечисленные качества балетной осанки позволяют артисту балета овладеть многообразной и сложной техникой классического танца. При этом в понятие «балетная осанка» как профессиональной осанки артиста вкладывается несколько иной смысл, чем, например, в спорте, хотя в основе ее лежит также общее представление о «нормальной» (правильной) или «физиологической» осанке человека, существующее в анатомии и предполагающее гармоническое строение человеческого тела, симметричность его частей; в правильной осанке вертикальная ось тела (или линия тяжести тела) оканчивается впереди голеностопных суставов – на середине площади опоры (Приложение1, рис.а,а1). В отличие от обычной осанки человека профессиональная балетная осанка формируется в особом усложненном режиме: в выворотном положении ног.

Примерно так же понимали «осанку» классики хореографии. Так, Карло Блазис в работе «Искусство танца» еще в 1830 г. писал: «Красивая походка и красивая осанка – качества весьма полезные, так как они составляют первое достоинство хорошего танцовщика» (17,с.137).

В формировании балетной осанки участвует весь организм тренируемого, балетная осанка выступает не только как нечто внешнее, идеальное телосложение с точки зрения эстетики, но и как необходимое условие освоения всего комплекса сложных движений. В таком понимании балетная осанка выступает как фундамент, определяющий физическое развитие ребенка, его способность к освоению и совершенствованию

техники классического танца, и который закладывается на уроках классического танца в первые годы обучения. И чем успешнее удастся решить эту задачу, тем лучше осваивается дальнейший курс обучения.

При этом обязательно учитываются:

- 1) возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста и конкретно каждого учащегося;
- 2) особенности общефизической подготовленности каждого учащегося;
- 3) соблюдение всех современных гигиенических требований для детей.

Формирование балетной осанки – процесс длительный, продолжающийся в течение всех лет обучения хореографии, но ее основы закладываются в детском возрасте. Возраст 9-10 лет является самым благоприятным для развития двигательных функций и, в том числе, профессиональных данных.

В анатомическом отношении осанка рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести тела человека: поперечной (горизонтальной), делящей тело на верхнюю и нижнюю половины; продольной (сагиттальной), делящей тело на две симметричные части – правую и левую; и передне-задней (фронтальной), делящей тело на переднюю и заднюю части. (9)

Основой осанки является позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке кривизна позвоночника выражена умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространства между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками)

одинаковы. Ключицы расправлены. Голова держится прямо, шея не напряжена. Для правильной осанки важное значение имеет положение корпуса относительно ног: таз находится точно в центре сагиттальной и фронтальной плоскостей тела, нельзя отклоняться ни вперед, ни назад, ни в стороны. Ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

К нам приходят дети с асимметрией лопаток, прогибами в пояснице, сколиозами. Учитывая индивидуальные особенности детей, и подбираются упражнения для корригирования этих нарушений. При подборе использовались упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы упражнения йогов, партерного станка Б. Князева, которые способствуют разработке двигательных функций, необходимых для занятий танцами.

Вспомогательные корригирующие упражнения выполняются, лежа на спине и на животе, сидя, стоя на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые исполняются лежа на полу, разгружают позвоночник от той дополнительной нагрузки, которую он испытывает, когда человек находится в вертикальном положении. В этих упражнениях дети приучаются сосредоточивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и сознательно управлять мышцами путем сокращения одних и расслабления других; осваивают также правила полного расслабления тела. Этими упражнениями улучшается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, увеличивается сила мышц.

При асимметрии лопаток (Приложение 1, рис. г), когда одно плечо выше другого, дети обычно наклоняются в сторону опущенного плеча, туда же и смещается таз. В таких случаях необходимо выровнять шейно-плечевые линии так, чтобы лопатки приняли симметричное положение, то есть растянуть мышцы талии со стороны опущенного плеча.

При асимметрии лопаток, а также при незначительном сколиозе применяются упражнения для устранения этого бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, и упражнения,

которые укрепляют мышцы спины, прилегающие к лопаткам, и силу мышц живота, особенно косых. Обращается внимание на соблюдение симметрии шейно-плечевых линий, за сохранением срединного положения головы и за выпрямлением позвоночника (Приложение 2, фото 1,2).

У детей с увеличенным прогибом в пояснице, когда имеет место седлообразная спина – лордоз (Приложение 1, рис. в), имеется тенденция наклона груди вперед, смещения таза назад и увеличение угла его наклона. В этом случае, прежде всего, необходимо выровнять линию бедра и таза. Для этого следует растянуть связки тазобедренного сустава и мышцы поясницы. Закреплять это положение следует с помощью напряжения ягодичных мышц и мышц живота.

При лордозе полезны упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц и связок тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела (Приложение 2, фото 3,4,5,6).

Дети сутулые с кифозом (Приложение 1, рис. б) обычно отклоняют верхнюю часть корпуса от станка, а тазобедренную, наоборот, приближают к станку. Необходимо грудь приподнять и «подать» несколько вперед, а тазобедренную часть – слегка назад, растягивая мышцы груди, расправлять ключицы, слегка оттягивать лопатки к пояснице, а позвоночник вытягивать вверх.

Движения «партерной гимнастики» как раз и направлены на уменьшение грудного прогиба позвоночника назад. Для этого используются упражнения на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних мышц и связок грудного отдела позвоночника и живота, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса назад в грудном отделе позвоночника (Приложение 2, фото 7,8,9).

Для того чтобы ребенок сохранил осанку совсем не обязательно постоянно одергивать его замечаниями типа «не сутулься, стой прямо» и пр. Тем более, как показывает практика, он быстро привыкнет и перестанет

реагировать на ваши слова. Вместо скучных назиданий лучше предложить ребенку поиграть. Важно выполнять эти упражнения или игры постоянно, на каждом занятии, чтобы у ребенка выработались автоматический навык (механическая память) правильной осанки. Примеры таких упражнений.

1. «Выпрямись-согнись»: по команде «красивая девочка» ребенок делает правильную осанку и бегают, танцует, стараясь ее сохранить в течение какого-то 1-2 минут. Потом просим ученицу ссутулиться (по команде «клюшка-старушка») и походить, поиграть в таком положении некоторое время, чтобы он смог почувствовать разницу. Потом снова попросить его выпрямиться и постараться как можно дольше оставаться «красивой девочкой»

2. «Лизун»: приседания, держа спину ровно. Прислонить ученика спиной к стене (руки свободно опущены, ноги вместе), подкорректировать положение его тела, чтобы осанка оставалась правильной. Затем ребенок делает приседания, стараясь во время упражнения все время касаться стены, не отклоняясь от нее, держа осанку. Также можно попробовать и без поддержки провести эту игру. Просто отойти от стены и повторить приседания, проверяя каждый раз правильность осанки.

Содержание игр зависит от фантазии и выдумки самого педагога. В каждой танцевальной игре важно совместить необходимые движения целенаправленного действия с образом, детской выразительностью, эмоциональностью, закрепляя танцевальные навыки и правильную осанку.

В профилактике нарушений осанки особенно важно их раннее выявление, так как проще и быстрее исправить данную патологию на ранней стадии, пока дело не дошло до сколиоза. Педагог на уроке обязан постоянно контролировать правильность осанки и обращать особое внимание на тех учащихся, у которых имеются отклонения. Работа с такими детьми проводится первоначально при неполной выворотности ног. В экзерсисе у станка и на середине необходимо постоянно следить над расположением отдельных частей тела по отношению друг к другу, то

есть на постановку корпуса, ног, рук и головы.

2.3. Вспомогательные упражнения для различных групп мышц, суставов, связок

- Укрепление стопы.

При танцевании стопа артиста выполняет три важных функции – отталкивания, приземления, поддержки тела при балансировании, связанных с большими нагрузками (вертикальная сила тяжести тела танцора при приземлении после прыжка, увеличивает вес его тела в 7 раз). Неудивительно, что треть всех травм в балете связана именно со стопой и лодыжкой. И поэтому правильное развитие стопы очень важно для нормальной жизнедеятельности танцовщика, становления его мастерства.

Важность работы стопы и лодыжки сегодня очевидна в результате обогащения танцевальной лексики техническими приемами современной хореографии, исполнение танца модерн. Переключение на иную технику, работа босиком требует и новых методов в учебном процессе. Органичное ощущение стопы как опоры движения должно стать второй натурой танцовщика. Но чтобы ничто не мешало этому, необходимо добиваться того, чтобы лодыжка была гибкой и сильной: при отталкивании и при приземлении только стопа контролирует вес всего тела, что создает в суставе лодыжки большое напряжение.

Предлагаемые упражнения нацелены на укрепление и исправление положения лодыжки, на развитие силы сустава и эластичности связок лодыжки, особенно в период изучения пальцевой техники (пуанты).

Методические рекомендации: каждое движение надо делать не менее четырех раз, в разных направлениях, каждой ногой в отдельности и обеими вместе; упражнение должно длиться по шесть-восемь секунд.

1. Вращение.

- медленное вращение ступней, при этом большие пальцы должны быть подняты вверх;

- медленное вращение ступней с пальцами, прижатыми к подошве.

2. Изгиб «аркой»:

- поставить пятку на пол, ступню поднять вверх, затем медленно опустить ступню, сохраняя большие пальцы в поднятом положении, все пальцы на полу расправлены;

- нажать большими пальцами на пол и затем сжать их вместе с остальными пальцами. Касание пола кончиком большого пальца надо сохранять во время всего упражнения. Выгибать ступню надо ровно, спокойно, без скручивания;

- потянуть ступню и поднять пятку, вся ступня поднимается как в положение «на пуанты».

Огромную помощь в укреплении стопы дает работа на наклонной поверхности – мини-«рейк». Сконструировать «машину для ступни» легко: для этого нужны плоская поверхность (деревянная) и регулятор высоты. Упражнения в течение десяти минут обычно достаточны. Начинать надо при наклоне в пять градусов и доводить угол наклона до двадцати. Наиболее удачные движения – это движения, направленные на вытягивание икры ноги. В данном случае – это плие и релеве. Это основные упражнения, которые развивают силу икроножной мышцы. В зависимости от положения ученика на наклонной доске, в работу могут включаться различные мышцы ног и тела. В каждом случае очень важно работать при правильном положении всего тела и делать упражнения медленно и точно, останавливаясь, когда чувствуется утомление и дискомфорт, мешающие точности исполнения.

При упражнениях необходимо следить за движением и положением подъема – сила его и эластичность должны быть неослабны. Назначение подъема состоит в том, чтобы поднимать и опускать пятку, и делать это над легко и непринужденно. В сочетании с элементами партерной

гимнастики, направленных на развитие и укрепление голеностопного сустава, предложенные упражнения помогут добиться выработки более сильной стопы и избежать в дальнейшем ненужного травмирования.

- Методы работы при постановке иксообразных ног.

Из собственной практики ученицы хореографического училища, а в дальнейшем артистки балета мы убедились в актуальности обращения теоретика танца, педагога Карло Блазиса: «Не отступайте перед трудностями: нет препятствий, которых нельзя было бы преодолеть упорством и постоянными упражнениями» (17, с.98).

Работая с детьми в балетной студии, не раз вспоминаешь эти слова, тем более что желающих заниматься детей с физическими недостатками становится все больше. «Иксообразные» ноги (Приложение 1, рис. д) – один из таких недостатков (особенно при изучении классического танца).

Иксообразность ног бывает разного строения. Она бывает малой и большой, с недостаточно выворотным пахом и выворотным, с эластичными связками и жесткими, иногда с невыворотной голенью. Иксообразность ног может быть врожденной, наследственной, следствием болезней, перенесенных в детстве, и по другим причинам. (28)

«У человека иксообразные ноги, если у него бедра и верхняя часть ног сильно сжаты, колени стиснуты и производят впечатление соприкасающихся, нижняя часть ног, от икры до лодыжки, образует треугольник, основанием которому служит земля; расстояние между ступнями весьма большое, подъем высокий, а ахиллесово сухожилие тонкое, длинное и очень удалено от мышечного пучка» Так описывает Карло Блазис танцовщиков с этим природным недостатком и сразу дает методические советы – как работать с такими учениками. Главный метод, по мнению Блазиса, заключается в том, чтобы «танцовщик не должен сильно напрягать колен, разве лишь при завершении па; таким образом, он скроен свой недостаток» (17,с.105).

В правилах приема в хореографическое училище иксообразность ног определяется следующим образом; расстояние между внутренними мышцелками голеностопных суставов при сомкнутых коленях не должно превышать 10-12 сантиметров. Но в обучении приходится встречаться с иксообразными ногами, имеющими расстояние до 30 сантиметров. Это создает большие трудности. При таких ногах изменяется траектория центра тяжести тела. (20)

Коленный сустав является блоковидно-шаровидным и к тому же спиральным суставом. Из разогнутого положения он работает как блоковидный сустав. По мере сгибания в нем могут происходить также движения, несколько сходные с движениями в шаровидном суставе. Внутри сустава перекрещенные крестовидные связки; снаружи – боковые связки, внутренняя и наружная. (29)

У иксообразных ног внутренняя связка длиннее наружной. Колено у таких ног не имеет точки опоры, оно подвижно и как результат, частые травмы. Поэтому методика работы с такими учениками сводится, прежде всего, в стабилизации коленей. Именно об этом и говорил Карло Блазис, так как разная длина связок (внутренней и наружной) не позволяет «вытягивать» колено в нашем понимании, а «провалит» его назад.

При сильно выгнутых, оттянутых назад коленях (рекувация) таз опускается вниз, образуя сзади в поясничном отделе прогиб, что ограничивает выворотность, не позволяет ее развивать. Ось тела при такой постановке будет несколько смещаться вперед. При длительном сохранении рекувации происходит постепенное растяжение боковых связок, ограничивающих прогибание в коленном суставе и может развиться разболтанность в нем. Такая постановка ног «при иксе» не позволяет мышцам подтягиваться, что приводит к перегрузке колена и передних мышц бедра, деформирует ногу и непременно вызывает болезни колена. Не подходит к иксообразным ногам и традиционная постановка ног в первой и пятой позициях при достаточно плотно смыкании обеих ног.

При большом «иксе» в первой позиции одно колено заходит за другое, а в пятой – колени свободны и мышцы бедра не подтянуты. (29)

Сегодня наиболее успешным считается метод А. Никифоровой, который заключается в стабилизации коленных суставов иксообразных ног путем постановки корпуса ног с интенсивной работой мышц на сопротивление. Иными словами, нога выпрямляется постепенно, икс уменьшается через натяжение определенных мышечных групп, создавая условия, при которых мышцы центрируют ось тела и ног, тем самым стабилизируя колено.

Вновь обратимся к советам Карло Блазиса: «Танцовщик с иксообразными ногами должен как можно шире расставлять сближенные их части. Для этого ему надо развернуть бедра, что позволит головке бедра свободно вращаться в ветлужной впадине таза. Благодаря этому, колени последуют в том же направлении и встанут на надлежащее место. Коленные чашки, препятствующие ногам сгибаться вперед, примут положение, перпендикулярное к ступне, и верхняя и нижняя части ног станут, наконец, совершенно прямыми и будут устойчиво поддерживать туловище. Все это – вопрос времени и терпения; но если танцовщик приобретет соответствующую привычку, ноги его будут в состоянии принять первоначальное неправильное положение только ценою мучительного усилия» (17.с.106).

Задача корректирующих упражнений заключается в укреплении внутреннего мышечно-связочного аппарата внутренней поверхности бедра и голени, что ведет к укреплению коленного сустава и изменению костно-связочного аппарата и уменьшения иксообразности. Однако такая работа будет результативной, если ученики умеют уже владеть мышцами тела и ног в достаточной степени – знают и понимают, как напрягать мышцы, как стоять в позиции, повернув икроножную мышцу вперед-наружу и т.д. Так, постановка ног идет сначала в неплотных позициях. Первоначально работа

сводится к приобретению навыка чувствовать свои колени, их связки и ощущать работу мышц, направляющих колени.

Первая позиция – пятки отстоят одна от другой на таком расстоянии (в зависимости от икса), чтобы колени плотно соприкасались и были повернуты в сторону-наружу, а стопа «без завала» вперед или назад касалась тремя точками пола. Мышцы бедра отведены в сторону-наружу, ягодичные – поджаты и подтянуты вверх, что поддерживает мышцы спины, давая возможность следить за правильным положением лопаток, которые опущены вниз на одной линии и слегка прижаты. Чтобы стоять в таком положении, необходимы большие усилия. (29)

Пятая позиция – правая нога впереди, левая опорная нога плотно стопой прижата к полу (без завала), икроножные мышцы повернуты вперед-наружу. Ягодичные мышцы плотно прижаты, корпус подтянут, концы лопаток опущены вниз и слегка прижаты. Ось тела проходит между двумя стопами, отстоящими одна от другой (как бы в малой четвертой позиции). В зависимости от величины икса, это расстояние может быть от двух до пяти сантиметров. Повернутые вперед-наружу мышцы голени выравнивают ногу и ставят ее перпендикулярно полу. Это положение заставляет интенсивнее оттягивать в сторону-наружу бедро. Работа в таком режиме через определенное количество времени даст возможность стоять в плотных позициях с выравненными ногами. (29)

При выполнении определенных движений ученику необходимо следить, чтобы опорная нога как бы «тянулась, росла вверх». Учитывая характер детского восприятия, можно использовать образные ассоциации (ноги, словно две доски; загипсовали коленки, как у Буратино или робота и т.п.). Главная задача педагога – выработать навык выпрямленных ног.

Разная иксообразность, конечно, требует индивидуального подхода, обращение к ученикам с иксообразными ногами при работе с общим классом, не должно ущемлять интересы других и не нарушать целостности учебного процесса.

2.4. Экспериментальная работа по теме «Использование корригирующих методик в процессе обучения классическому танцу»

Исследования проводились в балетной студии Дворца детского творчества (г.Актау), группа 1-го года обучения (первый класс), возраст учащихся 7-8 лет. Количество – 18 девочек. Мы наблюдали за детьми в течение учебного года – с сентября 2016 года по июнь 2017 года.

Занятия проводились 3 раза в неделю по два часа (час – 45 минут). 2 раза в неделю – комбинированный урок – в течение урока детям давались разнообразные задания, включающие изучение элементов классического станка, этюдная работа на середине зала, партерная гимнастика, игры. Учитывая сокращение времени по сравнению с режимом образовательного процесса в хореографическом училище, нужно помнить, что в таком режиме работы ребенок, естественно, не может и не должен сталкиваться с заданиями в объеме хореографического училища.

В первом классе необходимо отобрать лишь те элементы балетного урока, которые ребенку по силам и помогают выработать устойчивость, координацию и музыкальность. Учитывая возраст детей, не стоит забывать, что долгое пребывание у станка может вызвать скуку и даже отвращение у детей. Поэтому задача педагога использовать обязательные занятия у станка в правильной пропорции по отношению ко всему уроку.

Экзерсис, усвоение позиций, требуют долгого времени, если пренебрегать «мелочами», дети никогда по-настоящему не усвоят упражнения, и время будет израсходовано безрезультатно. Если в течение первого и второго года обучения мы не сумеем привить своим ученикам точное, доскональное знание основ экзерсиса, впоследствии эти проблемы могут сказаться. Правильность, четкость, точность выполнения элементов классического танца должны войти в подсознание ребенка, зафиксироваться в его мускульной памяти, стать своего рода рефлексом. Поэтому так важно с самых первых уроков развивать у учеников

сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание в том или ином упражнении.

Один раз в неделю проводился урок партерной балетной гимнастики с использованием корректирующих упражнений.

На начало года (сентябрь) каждый ребенок был протестирован на наличие физических профессиональных данных – выворотность, балетный шаг, гибкость, подъем, прыжок – и по «5»-бальной системе выставлена оценка. Такая же система оценивания была проведена в июне текущего учебного года. Результаты отражены в таблице (Таблица 2).

Таблица 2

Диагностическая карта показателей профессионального роста
учащихся балетной студии (1 класс)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	выворотность		балетный шаг		гибкость		прыжок		подъем	
		3	4	4	4+	4	4+	3	4	4	4+
1.	Амиргалиева Радмила	3	4	4	4+	4	4+	3	4	4	4+
2.	Горошкина София	5	5	5-	5	4	5	5	5	5	5
3.	Жаппарова Амина	3	4	4	5	4	4+	4	5	5	5
4.	Касымова Анеля	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5
5.	Лата Виктория	3	4	4	5	4	4+	3	4	3	4
6.	Мануленко Злата	3	4	4	4+	4	4+	3	4	3	4
7.	Матвеева Диана	4	5	4+	5	4	5	4	4+	4	4+
8.	Моисеева Вика	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5
9.	Нурсеитова Дарина	4	5	5-	5	5	5	5	5	4	4+
10.	Рамазанова Аружан	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5
11.	Сабырова Дильназ	3	4	3	5	5	5	4	4	4	4+
12.	Сармурзина Рамина	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
13.	Сатгарова Влада	3	5	4	5	4	5	4	4+	4	5
14.	Скутельник Ксения	4	4	4	5	4	5	3	4	4	5
15.	Тен Вероника	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4
16.	Цой Надежда	3	4	4+	5	4	5	4	4+	3	4

17.	Шаржанова Аина	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
18.	Шевченко Дарья	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5

■ на начало учебного года (сентябрь)

■ на конец учебного года (июнь)

Из приведенной таблицы видно, что у большинства учениц заметно улучшились результаты. Легче всего шла работа по улучшению выворотности и балетного шага.

Также мы протестировали детей на гибкость и подвижность суставов (Приложение 3). При поступлении в студию категоричного отказа в обучении не было сделано ни одному ребенку. Но, учитывая направленность репертуара и соответственно основы обучения – классический танец – родителям отдельных детей было тактично указано на недостатки в физическом развитии и на низкий уровень профессиональных данных. Также было сказано родителям и о трудности освоения изучаемого материала.

Результаты сравнительного мониторинга мы отразили в Рисунке 1

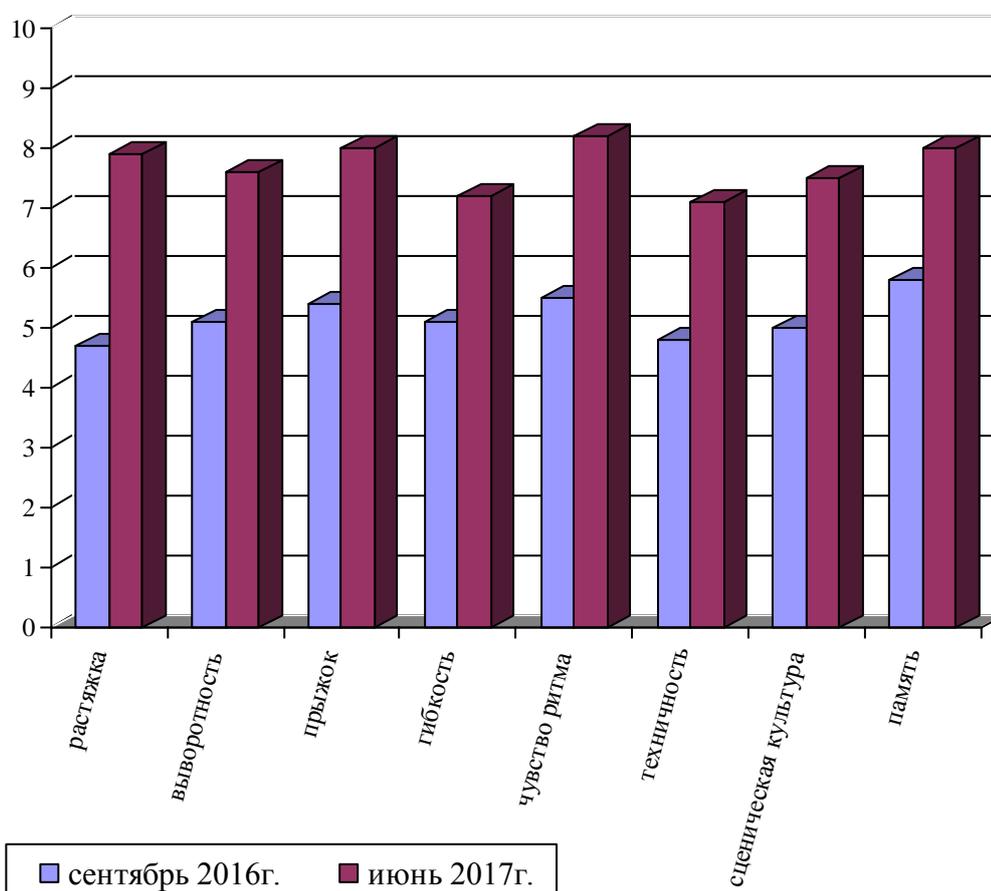


Рисунок 1. Результаты мониторинга

Одновременно в течение учебного года методом наблюдения за детьми, анализа частоты посещаемости, бесед с детьми и их родителями мы определили уровень интереса детей к обучению хореографии.

В начале учебного года (сентябрь) наблюдался повышенный интерес к занятиям, но к концу первой четверти (ноябрь) мы наблюдали резкое снижение заинтересованности у детей. Снижение уровня заинтересованности в учебе мы объясняем первыми трудностями, с которыми сталкивается учащийся. Желание танцевать у ребенка не всегда совпадает с желанием обучаться, кроме этого, многие дети и их родители не до конца осознают сложности образовательного процесса в изучении, именно, классического танца, связанного, прежде всего, с преодолением естественности движений, упражнения на растяжения связаны еще с болевыми ощущениями, с которыми ребенок не может справиться. Но по мере обучения с приобретением определенных навыков и появлением первых положительных результатов, показатели уровня интереса повышаются. Первые открытые уроки для родителей, первые успешные выступления значительно подняли уровень заинтересованности в занятиях. Этому способствовала и работа с родителями (Таблица 3).

Таблица 3

Определение уровня интереса детей к обучению хореографии

Уровни Период	Высокий уровень ВУ	Средний уровень СУ	Низкий уровень НУ
сентябрь 2016	11 (61%)	7 (39%)	-
ноябрь 2016	4 (22%)	9 (50%)	5 (28%)
январь 2017	6 (33%)	10(56%)	2 (11%)
июнь 2017	14 (78%)	4 (22%)	-

Сравнение всех данных исследования на начало учебного года и его окончание позволили нам сделать вывод об эффективности разработанной

нами программы. Данные исследования позволяют говорить о целесообразности применения на уроках классического танца комплексного подхода в формировании профессиональных физических данных: сочетание традиционного метода – классического экзерсиса – с системой вспомогательных к нему корригирующих упражнений, которые облегчают и ускоряют этот процесс.

Использование подобранного и проверенного комплекса вспомогательных корригирующих упражнений позволяет утверждать возможность улучшения профессиональных данных и корригирования у художественно одаренных детей некоторых физических недостатков. Поэтому при приеме детей можно пренебречь теми дефектами в физическом развитии, которые еще в первой функциональной стадии и могут быть исправлены.

Проведенным нами исследованием решается лишь часть сложной проблемы технической подготовки танцовщика. Привлечение и использование данных других наук таких, как нормальная анатомия, физиология, психология человека и др., расширяют возможности для совершенствования хореографического образования, как в профессиональном, так и в самодеятельном творчестве, а также для совершенствования и оптимизации педагогического процесса на уроках классического танца.

Результаты зачетов и опроса детей позволяет утверждать, что повысился общий уровень информированности – наблюдается динамика до введения программы и после. Учащиеся отличаются хорошей осанкой. Наблюдается рост музыкальной подготовки учащихся, т.е. дети адекватно реагируют на классическую музыку. Воспринимают и понимают ее.

Налицо динамика эмоционального фона в течение урока, дети организованы, собраны, внимательны, на замечания реагируют адекватно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своем исследовании мы определили, что система классического танца является наиболее совершенной системой обучения и воспитания танцовщика. Она основана на глубоких анатомических и физиологических закономерностях. Классический танец является фундаментом всей подготовки исполнителя любого танцевального направления.

Преподавание классического танца имеет глубокие традиции, богатейший опыт, накопленный многими поколениями педагогов и балетмейстеров. Все это плодотворно сказывается на учебном процессе любительских коллективов.

Мы выяснили, что в детской балетной студии учебный процесс отличается от процесса обучения в профессиональных хореографических училищах. Это связано с тем, что в студии:

- значительно меньше объем изучаемого материала;
- ниже уровень требований к физическим данным и способностям учащихся;
- значительно меньше недельная нагрузка;
- более дифференцированный подход к учащимся, что выражается в гибком варьировании в изучаемом материале с учетом возможностей детей;
- ориентация на воспитание личности, а не на профессиональную подготовку будущего артиста балета.

Дети, поступающие в нашу балетную студию, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Из-за

недостаточно развитых физических данных дети испытывают сложности, у них пропадает интерес к занятиям.

Хореограф – сложная профессия, а хореограф, работающий в системе дополнительного образования с детьми разного возраста и разных способностей, сложная вдвойне. Кроме обычных трудностей, всегда сопутствующих освоению классического танца, педагог, а часто он и руководитель творческого коллектива, решает большие воспитательные задачи.

Уроки хореографии – это не просто обучение прекрасному виду танца. Это обогащение мировосприятия учащегося, как важнейшего фактора развивающего обучения. Педагог-хореограф любительской студии должен понимать и учитывать то, что у детей, как правило, нет дальнейшей перспективы профессионального исполнительства. Поэтому надо создать такие условия, чтобы они могли максимально реализовать свои задатки и возможности, обучаясь в студии.

Полноценная подготовка к балетной деятельности предполагает наличие определенных данных, связанных с высокой гибкостью тела и умением управлять своими движениями. У человека в обычной жизни возможности двигательного аппарата используются частично, он выполняет много движений, ограниченных по силе, амплитуде, высоте. Как правило, без специальной подготовки, мы наблюдаем слабую сгибаемость спины, малую подвижность шеи, плечевых суставов, неполную разгибаемость коленных суставов, неэластичность «ахилла» и стопы. Человек часто использует в жизни движения, в которых участвуют лишь немногие суставы, выполняются эти движения постоянно одинаковым способом и в ограниченных направлениях. Такие движения не способствуют развитию и не приведут к гармоничному развитию всего тела.

Мы разработали комплексы корригирующих упражнений, которые помогают реально изменить состояние двигательных органов, улучшить их

функционирование, привести в соответствие с анатомической нормой подвижности суставов. Работая с детьми по программе, мы увидели, что необходимые для балета профессиональные данные – выворотность, шаг, гибкость, легкий высокий прыжок – с помощью корригирующих упражнений развиваются более эффективно. Кроме этого, специальные гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление многих физических недостатков развития детей.

Таким образом, мы доказали, что сочетание традиционного классического экзерсиса с системой вспомогательных упражнений, применяемых целенаправленно и с учетом индивидуальных возможностей ребенка, результативно в начальный период обучения детей классическому танцу. В младшем школьном возрасте детский организм особенно пластичен и податлив к тренировкам. Проведенный мониторинг показал действенность применяемых технологий в обучении.

Выработанная методика позволила принимать в балетную студию детей с природными недостатками, значительно повысить исполнительскую культуру учащихся. Но самое главное, дети поверили в себя, смогли реализовать свою мечту заниматься любимым делом – танцем. Только каждодневный целенаправленный труд педагога, его воля помогают ученикам преодолевать трудности, а сознательная работа самих маленьких артистов воспитывает в них чувство самоконтроля, тот необходимый навык профессиональной осанки, который явится фундаментом для освоения классического танца в дальнейшем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. 1-ое изд. С-Пб.: Лань, 2014. – 64 с
2. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. 2-е изд. С-Пб.: Лань, 2014. – 128 с
3. Александрова Н.А. Балет, танец, хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. 2-е изд., испр. и доп. С-Пб.: Лань, 2014. – 624 с
4. Баднин И. Отбор детей в хореографическое училище. М.: Известия, 2009
5. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения. 6-е изд. С-Пб.: Лань-Трейд, 2015. – 240 с., ил.
6. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. М., 1987
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд. С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 192 с., ил.
8. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. М.: МГУ, 2006.
9. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). 2-е изд.:Высшая школа, 1974.
10. Дамарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. 1-е изд. С-Пб.: Планета музыки, 2013. – 128 с.
11. Дембо Н.А. Основы медицинского отбора. Алматинское хореографическое училище им. А. Селезнева, 2001.
12. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 2-е изд., испр. С-Пб.: Планета музыки, 2015, 160 с.
13. Жакыпова К. «Классический танец». Алматы, 2005
14. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. 2-е изд. М.: Лань-Пресс, 2015, 128 с.

15. Звездочкин В.А. Классический танец. 2-е изд. С-Пб.: Планета музыки, 2013. – 72 с., ил.
16. Калинина И.Ф. Возрастные изменения моторных и вегетативных функций при профессиональном обучении хореографическому искусству. Автореф. канд. дисс, Калинин, 1970.
17. Карло Блазис. Танцы вообще. 2-е изд., испр. С-Пб.: Планета музыки, 2015. – 352 с., ил.
18. Классический танец. Программа для хореографических училищ по специальности № 2108 «Артист балета» (8 лет обучения). М., 2007.
19. Коловарский П.Б. Ориентация и отбор одаренных детей для профессионального обучения хореографии. Автореф. канд. дисс. М., 1974.
20. Костровицкая В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки. 2-ое изд. С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 128 с., ил.
21. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1-по 8 класс).- 3-е изд. С-Пб.: Планета музыки, 2010. – 320 с.
22. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. М.: Терра-спорт, 2001
23. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. М.: Искусство, 2009.
24. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец. 2-ое изд. С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 64 с
25. Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. М.: Медицина, 1996.
26. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
27. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М.: ФиС, 2001.
28. Никифорова А.В. Обучение хореографии при несообразных ногах //Профессиональное обучение хореографии и психофизиологические особенности подростка. Тезисы. Пермь, 1981.
29. Никифорова А. Метод, рожденный практикой. М., 1983

30. Ожегов С.И. Осанка. Словарь русского языка. М.: Советск. энцикл. 1964.
31. Поль С. Оздоровление позвоночника. – Воронеж, 1993
32. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографий. М.: Искусство, 2008.
33. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. С.-Пб.: Речь, 2001.
34. Путмова А.А. Сколиозная болезнь. Киев: Здоровье, 1995.
35. Пшеничная Г.Н. Исследование способностей сохранения равновесий и методов их совершенствования. Автореф. канд. дисс. М., 1999.
36. Сапогов А.А. Школа музыкально-хореографического искусства. 1-ое изд. С-Пб.: Планета музыки, 2014. – 264 с
37. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца. 2-ое изд., доп. С-Пб.: Планета музыки, 2015. – 192 с
38. Тарасов Н.И. Классический танец. 4-ое изд. С-Пб.: Планета музыки, 2012. – 512 с., ил.
39. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физк. и спорт, 2008.
40. Филановская Т.А. История хореографического образования в России. 1-ое изд. С-Пб.: Планета музыки, 2015. – 288 с
41. Халфина С.С., Иваницкий М.Ф. Методическое пособие по приему в хореографическое училище. М., 1993.
42. Эльяш Н.И. Большой балет. М.: Знание, 2004.
43. Юсим М.Н. Некоторые результаты наблюдений за развитием координационных способностей у учащихся младших классов. //В кн.: Профессиональное обучение хореографии и психологические особенности подростка. Тезисы/. Пермь, 1981.

Приложение 1