



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ТАНЕЦ КАК ПОДДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ  
МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ТВОРЧЕСКИХ ВУЗАХ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:

79,61 % авторского текста

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-2Кст  
Эспанова Асем Гапасовна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«15» 02 2019 г.

зав. кафедрой хореографии

[Подпись] Чурашов А.Г.

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

[Подпись] Чурашов А.Г.

Челябинск  
2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ТАНЦА	10
1.1. Танец как эффективное средство поддержки физической формы.	10
1.2. Специфические особенности проблемы физической формы студентов музыкальных специальностей	15
1.3. Современные танцевальные технологии	19
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ТАНЦА	35
2.1. Разработка и проектирование учебно-методического комплекса дисциплины танец с целью корректировки физической формы студентов музыкальных специальностей	35
2.2. Реализация программы и подведение результатов	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	59
ПРИЛОЖЕНИЯ	62

## ВВЕДЕНИЕ

Танцевальное искусство всегда занимало и занимает важное место среди других видов искусств во всестороннем и гармоничном развитии подрастающего поколения.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья у студентов вузов культуры и искусств является одной из актуальных, она привлекает внимание не только медиков, но и педагогов. В последние десятилетия наблюдается рост числа студентов ВУЗов, имеющих разную степень нарушения осанки. По статистике уже в детском возрасте более 50% детей имеют функциональные отклонения организма, из них со стороны опорно - двигательного аппарата - плоскостопием, сколиозом, нарушением осанки страдают 40 – 45% детей. К сожалению, в юношеском возрасте, такие отклонения приводят к хроническим заболеваниям и нарушениям функционирования систем органов. И это серьезная проблема. Для поддержания психического и физического здоровья специалисты различных отраслей применяют разнообразные средства, среди которых особенное место занимают танцы.

В данном случае танец – мы рассматриваем, как физическое и эмоциональное здоровье, как физическая форма, связанной с физическим состоянием человека.

Одним из неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье студентов музыкальных специальностей, занятых в образовательном процессе, является их малая подвижность, статичность. Актуальность занятий танцами заключается в том, что у многих студентов музыкальных специальностей большие проблемы с осанкой, с физической выносливостью, низкая работоспособность, плохая координация. Танец дает возможность физического развития, что становится особенно важным для здоровья подрастающего поколения.

Тренировка тончайших двигательных навыков, которая происходит в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращением, дыханием, нервно-мышечной деятельностью. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем.

Таким образом, хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем студентов музыкальных специальностей. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повысит результативность образовательного процесса, сформирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Дети учатся музыке с раннего детства и много часов проводят, сидя за музыкальным инструментом. На фоне недостатка кальция (еще одна актуальная медицинская проблема на сегодня) и полноценного движения растущего организма активно развиваются проблемы нарушения осанки.

Вот и получается, что, поступая в высшее учебное заведение на музыкальные отделения, у большинства студентов уже имеются проблемы с позвоночником и плоскостопие. Занятия танцем и хореографией оказывают серьезное воздействие, на физическое и эмоциональное развитие студентов. Танец способствует укреплению здоровья, снижению гиподинамии, снятию эмоциональных и интеллектуальных перегрузок, развитию всех мышечных групп, формированию тела, а также привитию эстетического вкуса. Благодаря занятиям танцем развивается выносливость, самоорганизация дисциплина, координация, ловкость, равновесие, двигательная память и т.д. На фоне и общего оздоровления параллельно развиваются такие психические процессы, как восприятие, внимание, память и мышление. И самое основное - образуется «мышечный

корсет» торса и связочно - мышечный аппарат стопы и голени, что ведет к улучшению осанки и профилактике плоскостопия.

Таким образом, у студентов, занимающихся регулярно танцем независимо от их способностей вырабатывается умение контролировать свою осанку, улучшается общее самочувствие.

В Казахском национальном университете искусств уже как четыре года введена дисциплина под названием «Танец». Преподаватели этой дисциплины имеют хореографическое образование.

В задачи этой дисциплины входит:

- формирование знаний о стилистических особенностях хореографического искусства, принципах и назначении в обучении и воспитании будущих музыкантов;

- освоение разнообразных стилей, жанров, манеры и техники исполнения несложных хореографических композиций;

- овладение опытом реализации самостоятельной профессиональной деятельности;

- воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей хореографического искусства;

- а также, профилактика сколиоза и плоскостопия.

Основной задачей педагога-хореографа выступает формирование устойчивого интереса к занятиям танцем. От того, насколько преподаватель заинтересует студентов занятиями, как умело сможет использовать в работе их возможности, зависит дальнейший успех.

В целом следует отметить, что обращение к феномену «танец» определяется проблемами той реальной исторической ситуации, в которой образование вынуждено заниматься причинами ухудшения здоровья студентов и качественно решать их. Актуальная для всех областей педагогики проблема соотношения обучения и гармоничного развития личности является для коррекционной (специальной) педагогики

неотъемлемой и фундаментальной проблемой, но ее разрешение на сегодняшний день является сложной задачей.

В нашем случае, процессе практической работы со студентами-музыкантами педагоги-хореографы сталкиваются с рядом проблем. Например, отсутствие эффективной учебной программы, очень низкая мотивация у студентов в совершенствовании собственных физических возможностей и т.д. В связи с этим целью нашего исследования является разработка учебно-методического комплекса дисциплины «Танец», способствующей поддержке физической формы, а также формированию гармоничной личности музыканта на двух языках – русском и казахском.

Цель исследования: рассмотреть танец, как инструмент сохранения физического здоровья, охарактеризовать особенности становления хореографии - как оздоравливающей, здоровьесберегающей системы для коррекции здоровья студентов музыкальных специальностей. Охарактеризовать специфические проблемы здоровья характерные для студентов музыкальных специальностей.

Объект исследования – физическое состояние студентов музыкальных специальностей.

Предмет исследования - условия коррекции физического состояния студентов музыкальных специальностей.

Определив объект и предмет исследования, мы выдвинули следующую гипотезу: мы предполагаем, что танцевальное искусство является эффективным средством сохранения физического здоровья у студентов музыкальных специальностей, если использовать специальные методики и технологии.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

- проанализировать литературу по теме исследования;



- рассмотреть танец, как оздоравливающую систему, как часть физического воспитания (душевное здоровье, физическое здоровье, эмоциональное здоровье);

- разработать учебный методический комплекс дисциплины Танец на русском и казахском языках для высшего учебного заведения с целью улучшения физического состояния у студентов музыкальных специальностей и внедрить его в учебный процесс Казахского национального университета искусств.

В ходе проведенного исследования была изучена общая и специальная литература, научные статьи и материалы, методические пособия по проблеме исследования хореографии и влияния танцев на организм человека. Методологической основой исследования послужили фундаментальные труды Эмиля Жака Далькроза, В.Райха, Новерра Ж. Ж., А.Гиршона.

По танцевально-двигательной терапии труды Мери Уайтхаус, Труды Шуп, К. Юнга.

В области истории хореографического искусства Казахстана - Сарыновой Л.П., Жумасеитовой Г., Изим Т.О.

Статьи Сырцова М.В., Стрельцова И.А., Гугушвили Н. С. «Влияние занятий хореографией на человека»; Фокина Е. М. «Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве».

В процессе работы использованы следующие методы исследования - эмпирические и теоретические:

- эмпирический- изучение литературы по предмету исследования;
- историко-культурный метод – анализ специальной литературы по проблеме исследования.

Экспериментальный метод – разработка учебно-методического комплекса дисциплины Танец для студентов музыкальных специальностей и внедрение его в учебный процесс Казахского национального университета искусств.

Теоретическая значимость исследования: обращение к феномену «танец» определяется проблемами сложившейся на сегодняшний день ситуации, в которой образованию следует заниматься причинами ухудшения здоровья студентов и качественно ее решать.

Практическая значимость заключается в том, что учебно-методический комплекс дисциплины Танец для студентов музыкальных специальностей, способствует улучшению физической формы средствами хореографического искусства и помогает сберечь здоровье.

Нами разработан комплекс по дисциплине Танец для студентов музыкальных специальностей, которую можно внедрять в образовательные учреждения Казахстана, с целью коррекции здоровья.

Положения, выносимые на защиту:

1. Танцевальное искусство является эффективным средством сохранения физического здоровья у музыкантов;

2. Разработка программы (УМКД) на русском и казахском языках, в которой разработаны и составлены специальные оздоровительные танцевальные комплексы, с учетом специфических болезней у студентов музыкальных специальностей.

3. В работе танцевально –двигательная и здоровьесберегающая технологии -являются эффективным средством сохранения здоровья студентов музыкальных специальностей в творческих вузах

Источниками для диссертационного исследования послужила литература из библиотеки Казахского национального университета искусств; сайт <http://vak.ed.gov.ru>, библиотеки ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Базой исследования является Казахский национальный университет искусств.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечиваются:

- анализом современного состояния обучения по предмету «физической культуре/танец» в учебных заведениях Казахстана;



- участием в вузовских, республиканских, международных и зарубежных научно-практических конференциях.

Апробация и внедрение основных положений магистерского исследования осуществлялись через участие в международных конференциях и публикации пособий, статей в научных журналах и сборниках:

- Учебно-методический комплекс дисциплин по предмету: «Физическая культура/Танец» для студентов музыкальных специальностей. (Переведена на казахский язык);

- Статья «Танец как поддержка физической формы студентов музыкальных специальностей в творческих вузах республики Казахстан» в сборнике международной научно-практической конференции «Достояние Южного Урала: традиции народной художественной культуры»;

- Статья «Хореография как средство профилактики профессиональных заболеваний у студентов, обучающихся музыкальным специальностям» в сборнике международной научно-практической конференции «Достояние Южного Урала: традиции народной художественной культуры».

Структура исследования: введение, две главы, заключение, список литературы, приложение.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ТАНЦА

## 1.1. Танец как эффективное средство поддержки физической формы

Танец – древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои эмоции, будь то радость, сожаление или мольба посредством своего тела и его движением. История возникновения танца неразрывно связана с историей человеческой культуры. Казахская культура наряду с искусством саков, усуней, гуннов и других племен, населявших в древности территорию Казахстана, имела свои обычаи и традиции, которые в свою очередь сопровождались танцами.

Существовали танцы ритуальные, охотничьи, трудовые, воинские. Они передавались от поколения к поколению, со временем их магический смысл (им была пронизана природа древнего танца) утрачивался, забывался, но тысячелетиями народ хранил свой особенный пластический язык. [1].

Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. Большое значение имела жестикуляция, особенно движения рук. Эти движения и легли в основу образования самых древнейших танцев, а он при этом был обрядовым действием, которое необходимо было совершать для того, чтобы задобрить богов, чтобы рос урожай, рождались дети, прибавлялось здоровье. Танцем также выражали благодарность богам. [2]

Именно так началось развитие танцевального искусства в Казахстане. В древности, как молодые, так и пожилые люди танцевали танцы, призывавшие дождь для хорошего урожая или наоборот солнце при

плохой погоде, и каждый танец не создавался импровизацией случайно выбранного человека, а служил композицией, которую знало все племя. Следует отметить, что танцы в древности не только служили обрядовым действием, но и помогали поддерживать свою физическую форму.

В казахском языке существует слово БИ, что означает ТАНЕЦ, БИЛЕУ-ТАНЦЕВАТЬ. Исторические исследования позволяют предполагать, что древние предки одного из родов современного казахского народа-кыпчаки-издавна знали слово обозначающее танец.

Казахский танец, подобно другим видам национального искусства существовал в быту кочевников-скотоводов и в конкретно-чувственных образах передавал все особенности этого быта. Об этом говорят дошедшие до нас народные пляски, среди которых можно выделить танцы:

- трудовые-Ормек би-танец ткачей;
- охотничьи- Коян –беркут-танец охоты беркута на зайца, танец Кусбеги-дауылпаз-танец обучения сокола охоте;
- состязательные-Утыс би-танец соревнование;
- шуточные, сатирические, юмористические–Насыбайши-танец с табаком;
- танцы, подражающие повадки животных-Ортеке-танец козла-прыгуна, Каражорга, Тепенкок- танцы скакуна, Аю-би-медвежий танец. В народе бытовали танцы лирические, театрализованные танцы-игры, танцы с пением, рассказыванием, танцы –хороводы. [4]

В жилище кочевников -в юрте пространство было маленькое, зимой казахский народ придумывал танцы на месте, танцевали в юрте, чтобы хоть как-то поддерживать физическую форму. Ярким показателем проявления заботы о физические формы у казахского народа является танец Буын би –танец суставов, ныне получившее в современном Казахстане название «Кара жорга». Данный танец был построен таким образом, что во время его исполнения были задействованы все суставы

человека, как бы являясь своеобразным тренажером для поддержки физической формы.

Характерные черты казахского танца, обусловленные специфическими особенностями жизни и быта скотовода-кочевника природными условиями степного края, воплотили в себе неповторимое своеобразие национальных вкусов, мыслей, чаяний народа.

К началу XVIII века в мире появляется так называемая специфическая хореография. В то время и появилось определение танца, как поддержание физической формы. «Реальная власть, люди, которые делали приказы, подлежащие исполнению, выместила ритуальное танцевание и взяла на себя функцию интеграции сообщества» - утверждает Флэннери. Специально обученные люди - танцмейстеры - обучали танцам представителей высшего сословия, аристократии, чтобы аристократы могли танцевать на балах, соблюдать ритм и были готовы к нагрузкам на дыхательную систему.

Постепенно движения изменялись, обобщались, и сформировалось искусство танца Танцевальные па, что в переводе с французского слова «pas» означают «шаги» ведут свое происхождение от основных форм движений человека – ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, скачков, скольжений, поворотов и раскачиваний. Сочетания подобных движений постепенно превратились в первые па традиционных танцев. [1]

В Казахстане в связи с шариатом танцевальное искусство перестает развиваться, становится запрещенным несколько веков. Однако шаманизм и народные пляски сохраняются. Лишь в условиях социалистического общества, с ростом и развитием материальной и духовной культуры началось возрождение танцевального искусства. Во многом этому способствовало хореографическое искусство России и других социалистических республик.

(Танец как поддержка физической формы)

Постепенно влияние танца на физическую форму только усиливалось, и люди стали посещать секции для поддержания своего здоровья. С этапами развития эволюции люди начали осознавать, что танцы могут служить не только как поднятие настроения, но и как поддержка физической формы людей. Танцы, соответственно уже были более энергичными и служили, как поддержка физической формы.

Практически все виды танцев, не важно классические, бальные, современные, народные, пляски дома под любимую музыку или любые другие танцы – это все относится к физической активности.

Именно физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и практически всегда оказывает полезное воздействие на организм человека. Логично, что влияние танцев на организм в зависимости от вида танцевальных упражнений может отличаться, но есть и общая польза для здоровья человека.

Учеными доказано, что в процессе работы, обучения, особенно, если большая часть рабочего времени сидячая или вы сидите за компьютером, происходит, прежде всего, снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы и сутулости. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние организма.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Очень важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярными занятиями танцами укрепляется мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т. д.

Танцы – благотворно влияет на человека, они могут сделать человека счастливее, поднять настроение – это проявление эффекта эндорфинов -

«гормонов счастья», которые во время танца вырабатываются гипофизом. Что позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем. Учеными доказан тот факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов [7].

Танцы помогают справиться со многими недугами. Например, вальс можно рекомендовать для укрепления вестибулярного аппарата, он положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, активизирует работу мозга и может привести в порядок эмоциональный фон.

Танец фламенко подойдет тем, у кого проблемы с суставами. Латинские танцы укрепляют позвоночник и предупреждают половые болезни. А фокстрот для пожилых людей, по признанию медиков, может даже стать профилактикой болезни Альцгеймера.

В 2007 году американские ученые Гэммон Иерхарт и Маделейн Хэрни доказали, что исполнение танго улучшало подвижность людей, которые страдают болезнью Паркинсона. При грыже позвоночника "показаны" вальс, танго и фокстрот. Эти па исправляют осанку, укрепляют мышечный корсет.

А вот экзотика востока - танец живота - не только дань традициям истории, но и один из способов подготовки женщины к рождению ребенка: увеличивается циркуляция крови в организме, которая хорошо влияет на органы малого таза.

Исследование, опубликованное в The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition, показало, что «еженедельные танцы улучшают физическое состояние и делают людей более энергичными. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние организма» [7].

К примеру, американский хореограф Марта Грэм определяла танец как подлинное выражение глубочайших душевных чувств,

высвобождаемое через движение тела[2]. Антрополог Джоан Кеалиинохомоку[en] даёт следующее определение: «танец – это преходящий, мимолётный способ экспрессии, происходящей в заданной форме и стиле посредством движений тела» [3].

Жюли Шарлотта ван Кэмп (Julie Charlotte Van Camp) в своей диссертации[6]. собрала основные положения, из которых состоят определения танца: «танец – это человеческое движение, которое формализовано, то есть выполняется в определённом стиле или по определённым шаблонам, имеет такие качества, как грациозность, элегантность, красота, сопровождается музыкой или другими ритмичными звуками, имеет целью рассказ сюжета, коммуникацию или выражение чувств, тем, идей, которому могут содействовать пантомима, костюм, декорации, сценический свет и пр.» Также она отмечает, что танец – это человеческое движение [8].

## 1.2. Исследование проблемы физической формы студентов музыкальных специальностей

Исследуя данную тему, мы изучили медицинскую, психолого – педагогическую литературу, где раскрывается влияние танца на физическое и психологическое здоровье музыкантов.

У профессиональных музыкантов, как бы это парадоксально не звучало, идут большие нагрузки на весь организм, как и у любого спортсмена. В подтверждение вышесказанному можно привести профессиональные многочасовые занятия классической музыкой и многочасовые репетиции в статичном положении тела, постоянные долгие перелеты и переезды, а главное – неизменное творческое напряжение.

Длительная игра на музыкальных инструментах в течение нескольких часов репетиций и выступлений, совершение бесчисленного количества однообразных движений, постоянные попытки соединить темп



и высокую координацию сопровождаются сильнейшим физическим перенапряжением всех участков тела, особенно перенапряжением рук. В какой-то мере это напоминает тренировки спортсмена, вызывающие сильное переутомление. Вследствие чего возникают повышенные нагрузки на позвоночник, предплечье, весь плечевой сустав, шейно-воротниковый отдел, нагрузки на кисть, на лучезапястные суставы, тазобедренный отдел, так как многие музыканты большую часть своего времени проводят в сидячем либо стоячем положении (в зависимости от инструмента) и где обычно нет специальных стульев. Это соответственно не лучшим образом отражается на позвоночнике и сосудах. Результат перенапряжения – боли в шее, пояснице, локтях, пальцах, излишняя напряженность мышц спины и шеи.

Например, для флейтистов характерны типичны колющие боли в области шеи и позвоночника, у контрабасистов имеются проблемы с позвоночником, боли в спине, а от долгих переносок инструмента, возникают боли в руках; у гитаристов и домбристов - болезненное перенапряжение мышц рук. В игровом аппарате гитаристов, домбристов, баянистов- задействованы не только кисти рук, в него входит предплечье, весь плечевой корпус, шейно-воротниковый отдел, позвоночник и даже тазобедренный отдел. Нарушение правильной постановки игрового аппарата может привести к серьезнейшим последствиям в недалеком будущем.

Зачастую, будущие музыканты пренебрегают словами педагога о правильной посадке и постановке аппарата. В свою очередь это приводит к развитию разных заболеваний: хондроз, сколиоз, нарушающих строение и подвижность рук.

Остеохондроз – заболевание позвоночного столба, при котором возникают дегенеративный и дистрофические поражения межпозвонковых дисков. При развитии остеохондроза дегенеративно-дистрофические поражения распространяются на ткани позвонков. [12]

Основным признаком, указывающим на развитие заболевания остеохондроз, являются болевые ощущения в шее, спине, области поясницы, при прогрессировании боль «отдает» в руки, грудь, плечи, верхнюю часть бедра и т. д. При негативной динамике остеохондроза начинается атрофия мышечной ткани, нарушения чувствительности, а также дисфункция внутренних органов, провоцируемая их сдавливанием, смещением. При отсутствии своевременной терапии остеохондроз развивается до неизлечимого состояния. [14]

Профессиональные заболевания музыкантов связаны, как правило, с разбалансировкой двигательной системы: самую тяжелую работу вынуждены выполнять слабые мышцы и связки, при этом крупные мышцы «простаивают», становятся вялыми, аморфными. Нарушается осанка, сближаются или смещаются позвонки, воспаляются связки, околосуставные ткани, сухожилия, синовиальные сумки суставов, сами суставы, мышцы, возникают растяжения, травмы, мышечный гипертонус, а еще невралгии и защемления нервов, развиваются неврозы.

Пожалуй, одними из самых распространенных профессиональных заболеваний музыкантов являются артриты и деформирующие артрозы суставов пальцев рук и кистей. Постоянное движение и напряжение этих частей тела провоцирует развитие воспалительных заболеваний суставной или околосуставной ткани – артрита. Пальцы краснеют, начинают неметь, плохо сгибаются, отекают. Сильная ноющая боль не отпускает даже ночью. Воспаление постепенно разрушает хрящевую ткань. Так начинается опасное заболевание – артроз. Суставы деформируются. Теперь боль беспокоит человека только при движении, а в состоянии покоя стихает, покраснения и отеки тоже исчезают. Однако подвижность суставов и соединяемых ими костей ухудшается, суставы увеличиваются в размерах, появляется характерный хруст при совершении любых действий руками, нарушается мелкая моторика пальцев. В запущенных случаях все может закончиться инвалидностью и невозможностью продолжать

музыкальную карьеру. Широко распространенная сегодня в мире практика лечения артритов и артрозов стероидными и нестероидными противовоспалительными и противоболевыми препаратами направлена лишь на устранение симптомов заболеваний, но, к сожалению, не затрагивает саму их причину – разрушение хрящевой ткани. [15]

В связи с тем, что ограничен позвоночник, появляются зажимы, это приводит к головным болезням, студенты в результате не так восприимчивы к учебному материалу и учебному процессу, как следствие, и чтобы эту проблему решить, мы применяем как здоровьесберегающую технологию – дисциплину танец, для решения проблем со здоровьем.

Одна из основных причин профессиональных заболеваний заключается, прежде всего, в неправильном распределении работы мышц, когда крупные, сильные мышцы плеча и спины выключаются из активной работы и перестают помогать мышцам более слабым, то есть нарушаются взаимодействия различных звеньев аппарата, происходит то, что отдельные группы мышц вынуждены выполнять непосильную для них работу.

Изучением профессиональных заболеваний музыкантов, их лечением и профилактикой занимаются Институт здоровья музыкантов имени Курта Зингера в Берлине (Kurt Singer Institute for Music Physiology and Musicians' Health ) и научно-исследовательский институт имени Петера Оствальда при Кёльнской консерватории (Hochschule für Musik Köln). Оствальд (кстати, автор прекрасной биографии Роберта Шумана, в которой он освещает, в частности, аспекты душевных страданий композитора, чья жизнь завершилась в больнице для умалишенных) одним из первых начал заниматься изучением и лечением профессиональных заболеваний музыкантов. Главная задача только что созданного института – научить молодых музыкантов вовремя распознавать возникающие проблемы и не бояться их. Выполняя двойную функцию научно-исследовательского и педагогического учреждения, институт намерен вести работу в первую

очередь среди студентов и молодых доцентов консерваторий Германии.

Среди курсов, которые предлагает институт – тренинги, на которых музыкантам преподаются техники психологического расслабления, правильного дыхания, гимнастики для специфических проблемных зон и просто техники безопасности работы в оркестре. Предупредить болезнь легче, чем ее потом лечить, убежден музыкант и врач Пеер Абильтгард. Не случайно его новый проект называется «Институтом здоровья музыкантов», а не «Институтом болезней». [8]

К достижению этой цели стремились музыканты всех времён и народов. И часто расплачивались своим здоровьем. «Святая к музыке любовь» имеет свою обратную сторону. Согласно статистическим данным, профессиональные заболевания музыкантов диагностируются у 90% представителей данной профессии по всему миру. При этом в 72% случаев они выявляются у лиц моложе 25 лет.

От подобных болезней страдали Р. Шуман, А. Скрябин, А. Тосканини, С. Рахманинов, С. Танеев, Д. Шостакович, Г. Нейгауз, Э. Изаи, Я Флиер, М. Юдин. Этот список можно продолжать бесконечно. Данная проблема остаётся актуальной и в наши дни.

### 1.3. Современные танцевальные технологии

Танец - совершенно особый вид искусства. Он отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир и учится взаимодействовать с ним. Танцы - "прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье" [3]. Рассмотрим, как танец влияет на человека и что человек испытывает. Для людей, которые занимаются хореографией- понятия танца свое, каждый испытывает разные эмоции, когда танцует. Человеческий организм рассчитан на движение. Эластичность и крепость стенок кровеносных сосудов формируется только при физических нагрузках. Танец совместно с музыкой имеет огромный

психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно – через нервную систему.

Отсюда появляются различные современные танцевальные технологии, которые помогают нам укреплению и решению проблем со здоровьем, такие как направления танцевальной психотерапии, танцевальная терапия, танце-двигательная терапия. танцевально-двигательная терапия (ТДТ), здоровьесберегающие технологии в хореографии.

Корни танце-двигательной терапии восходят к древнейшим цивилизациям. Тысячелетия в разных культурах существовали ритуальные танцы для лечения больных. Истоки танцевально-двигательной терапии стоит искать в древних цивилизациях, где танец – был одним из главных способов самовыражения человека и коммуникации с окружающим миром. До сих пор в племенах аборигенов вместо вопроса «Из какого ты племени?» спрашивают: «Какой танец ты исполняешь?» [9].

В танцах можно увидеть духовную жизнь каждого народа. Танец выступает как сочетание физической, психической и эстетической деятельности. Например, индийский танец, в котором мельчайшее движение тела может многое рассказать. Изучая историю культуры, мы видим, что танец был одним из способов жизни, общения, гармонизации человека. [8]

Традиционно считается, что душевная жизнь человека самым непосредственным образом связана с телом, с движениями. Терапией, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями, является танце-двигательная терапия. На ее развитие оказали влияние психоаналитическая теория (В.Райх, 1942; Г.Салливан, 1953), аналитическая психология К. Юнга (1961). Одним из главных достоинств танце-двигательной терапии является ее преемственность традициям древнейших культур, с точки зрения понимания строения и роли движения

в жизни человека и целостного подхода к телесному и психическому здоровью.

В 50-е - 60-е годы прошлого столетия стали использовать танец в качестве терапевтического мероприятия для лечения эмоциональных расстройств. Общими терапевтическими целями являлись: интеграция тела, ведущая к ощущению цельности, разделение группового и индивидуального выражения чувств, выражение эмоционального материала, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия. [10]

Большое влияние на развитие танце-двигательной терапии оказала аналитическая психология К. Юнга. "Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как - позволим себе встать на точку зрения души - душа ничего не может значить без тела..." К. Юнг считал, что артистические переживания, которые он называл "активным воображением", выраженные, например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа. "Душа и тело - не отдельные сущности, а одна и та же жизнь"[11].

На развитие танце-двигательной терапии повлияла психоаналитическая теория, в частности, взгляды Вильгельма Райха на характер человека как защитный панцирь, сдерживающий инстинктивные сексуальные или агрессивные проявления человека. Райх полагал, что каждое проявление характера имеет соответствующую ему физическую позу, и, что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности и зажимов. По Райху, который утверждал, что, человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными

стремлениями и чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту[9].

Своей теорией В. Райх положил начало многим ныне известным системам, ориентированным на работу с телом с целью улучшения психологического и физического функционирования, таким как: биоэнергетика А. Лоуена; структурная интеграция Иды Рольф (рольфинг) - система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и линии, восстановить мышечное равновесие и гибкость; техника Ф. Матиаса Александра, раскрывающая вредные привычки в держании и движениях тела, которые влияют на умственное, физическое и эмоциональное состояние человека, основанная на идее о том, что предпосылкой свободных и естественных движений является естественное вытягивание позвоночника вверх, освобождение от привычных напряжений; метод Фельденкрайза, "сознавание" своих движений и тела, предназначенное для восстановления естественной грации свободы движений, восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые испорчены негативными привычками, напряжениями; система чувственного сознания Шарлотты Селвер и Чарльза Брукча, направленная на изучение целостного функционирования человека в мире, личной экологии тела и чувств, фокусировка на обучении отличать собственные чувства и ощущения от культурно и социально привитых образов.

Совершенствование движений - лучший способ совершенствования. Для подтверждения рассмотрим следующие основания:

1. Нервная система занята преимущественно движением.
2. Качество движения легко различимо.
3. Опыт движения наиболее богат.
4. Способность к движению существенна для самооценки.
5. Всякая мышечная деятельность - это движение.
6. Движения отражают состояния нервной системы.



7. Движение - основа сознания.

8. Дыхание - это движение.

9. Основа привычки - движение.

Так как в головном мозге моторная часть коры близко расположена к тем структурам, которые отвечают за мышление и чувствование, и существует процесс диффузии, то значительные изменения в моторной коре дают параллельные изменения в мышлении и чувствовании.

Основная задача танце-двигательной терапии - обретение чувствования и осознанности собственного "Я". Люди обращаются к танцу потому, что они, будучи отчуждены от тела, не чувствуют себя интегрированными. В современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В танце-двигательной терапии учат относиться к телу как к эволюционирующему процессу. И еще важнейшее отличие танце-двигательной терапии от различных подходов работы с телом состоит в том, что здесь клиент сам исследует себя, свои движения и развивается по собственному пути. Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

Джоан Смолвуд, юнгианский аналитик и танце-терапевт, ученица Мери Уайтхаус и Труди Шуп, выделила три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных двойных сообщений, когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танце-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Аутентичное движение активизирует те части психики, которые К. Юнг описывал как части бессознательного, благодаря чему открываются невыраженные эмоции, которые были заблокированы в теле.

В начале XX века важную роль в понимании и интерпретации танца сыграли Айседора Дункан, Рут Сен-Дени, Мэри Вигман, Марта Грэм. Находясь в авангарде танцевального искусства, они во многом опережали свое время. Отказавшись от классического понимания танца, подчиненного строгой технике, они настаивали на выражении индивидуальности и творческой свободы личности посредством танца. Они полагали, что, полностью вовлекая себя в танец, мы обращаемся к тайникам своей души, учимся заново слушать и понимать свое тело, а значит, раскрываем себя во всей целостности и глубине. [8]

Айседора Дункан- знаменитая танцовщица считала главным в танце не технику исполнения, а его эмоциональную составляющую. Ведь в действительности в танец вовлекается личность – тело, интеллект, душа, ведь все это составляет единое целое. Не секрет, что, глядя на человека, который двигается можно понять, какие у него душевные болезни, но это не всегда просто. А. Дункан, говорила, что танец душевно заболевшего человека, кардинально отличается от здорового, и многие считают, что с помощью движений можно танцевальной терапии можно вылечиться. [17].

Танцы официально и довольно давно признаны лекарством. Ведь им не только под силу поднимать настроение, но и избавлять от многих серьезных недугов. Еще Айседора Дункан задолго пред тем, как появился термин «психофизика», говорила, что внутренние состояния человека связаны с его телом. Если говорить другими словами, если двигаться в определенном направлении, т. е. танцевать, можно расслабиться и излечиться от душевного неравновесия. «Люди, прижмите руки к сердцам и прислушайтесь к своим душам – тогда вы поймете, как нужно танцевать», – говорила она, искренне веря, что даже самые большие печали, страхи и негативные мысли покидают человека во время танца.

Сила танца имеет собственный ритм, нормализует энергетику человека. [17]

Только в середине XX века терапевтическое воздействие танца нашло научное подтверждение. Одним из первых танцевальных терапевтов, «пионером» танцевальной терапии была Мериан Чейз, еще в 1940-х годах обнаружила, что ее пациенты, страдающие посттравматическим стрессовым расстройством, смогли использовать танцевальную терапию как форму общения, которая помогла уменьшить напряжение, удерживаемое в организме, и минимизировать социальную изоляцию. Она заметила, что в процессе танцев пациенты с различными физическими и психологическими проблемами испытывают эмоциональную закрепощенность и входят в состояние гармонии [11].

Исследование, проведенное в Университете Вонкванга, Корея, с подростками, которые принимали участие в танцевальной терапии в течение 12 недель, показало, что танцы помогли стабилизировать симпатическую нервную систему и улучшили психологический дискомфорт у тех, кто страдал от депрессии. (Этот же механизм работает и со всеми.) Основные задачи танцевальной терапии – сначала выплеснуть эмоции наружу через танец, пережить заново некоторые моменты, которые оставили неприятные воспоминания, вспомнить забытые эмоции и чувства и высказать это вслух. Иногда во время танца возникают свободные ассоциации, мысли, образы [11].

Изучив анализ литературы, нам стало понятно, что конкретно изучали и изучают ученые с помощью танца - эмоциональное и духовное состояние человека. Но помогает ли танец вообще человеку и в чем? Доктор А. В. Штор считает, что любые танцы, хоть вальс, хоть ламбада, хоть рок-н-ролл – мощное оружие против, комплексов, стрессов. Часть моторной коры головного мозга, которая отвечает за нашу двигательную активность, расположена близко к тем структурам, которые управляют нашими чувствами. Изменения в моторной коре дают и изменения в

чувствах. У спортсменов, после удачно проведенной тренировки возникает чувство так называемой «мышечной радости» ... [11].

У танцующих, выделяются «гормоны радости» – эндорфины. Они и выгоняют грусть и тоску. Такие ученые, как А. Гиршон, К. Витакер, В. Бамберри, считают, что танец улучшает работу нервной системы.[18] Вырабатывает большое количество веществ, которые отвечают за нервные волокна. Улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцующего человека координации движений и ловкости. [18].

Танцевально-двигательная терапия – это уникальный метод психотерапии, основным принципом которого является понимание того, что наше тело и психика неразрывны и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Именно в психосоматическом единстве заключена основная суть человека. Ведь тело – это самое правдивое зеркало души. Переживания, проблемы, тревоги и конфликты никуда не уходят, а бессознательно проявляются в движениях, а точнее - в мышечных блоках, зажимах и ограничениях. Танцевально-двигательная терапия, используя танцевальную импровизацию и структурированную хореографию и делая акцент на осознанное движение, снимает мышечные блоки, помогает полному выражению и раскрытию нашего внутреннего «я», а также открывает безграничные возможности для самопознания и обретения целостной и гармоничной личности.

В результате работы с танцевально-двигательной терапией, можно добиться следующих результатов:

- Ослабить мышечные напряжения и мышечные зажимы, прочистить энергетические блоки;
- Достичь большей мягкости, пластичности, открытости – как в отношении тела, так и в отношении психических проявлений;

-Раскрыть доверие к своему телу и его процессам, себе, своим чувствам и миру в целом;

- Гармонизировать внутреннее пространство (телесное и психическое) с помощью музыки и танца;

- Овладеть приемами управления настроением, формировать позитивный настрой;

- Раскрытие и усиление творческих способностей;

- Улучшить общие физические формы.

Основными задачами танцевальной терапии являются: повышения уровня двигательной активности, интеграции двигательной активности с хореографией, танцевальными элементами, музыкальными образами, развитие творческих и эстетических способностей занимающихся, осознания возможностей использования собственного тела, обеспечения способностей самовыражения чувств, настроения, духовной сущности человека (статья)

Танцевальная терапия помогает в решении психологических проблем. Танец помогает найти нестандартный подход к жизненным ситуациям, разрешает оценить их «свежим взглядом» под другим углом зрения и расширяет мировоззрение.

Но главное в танце – это то, что он позволяет проявить себя, показать свою индивидуальность, полюбить себя, свое тело и свою душу, помогает наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях, дарить радость и любовь себе и близким людям.

Наша цель – развитие танцевально-двигательной терапии (ТДТ) как метода психологической коррекции, творческого развития, личностного роста и оздоровления музыкантов, что в конечном результате принесет облегчение молодому поколению с неустойчивой нервной системой и эмоционально перегруженным из-за больших умственных нагрузок, которые только возрастают с каждым годом.

Основная цель танцевально-двигательной терапии – обретение чувствования и осознанности собственного “Я”.

Танцевальная терапия приглашает тело к “разговору”, дает ему возможность “высказаться”, раскрепоститься. В танце человек развивается физически и эмоционально, тело и сознание рассматриваются как равноценные силы. Танцевальная терапия проявляет большой интерес к тому, как движение чувствуется, а не к тому, как оно выглядит. [18]

Джоан Смолвуд, выделила три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальной терапии:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных “двойных сообщений” (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека)).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Эти три компонента преследуют следующие задачи:

- углубление осознания участниками группы собственного тела;
- развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств;
- установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

С каждым годом растет количество молодых музыкантов, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. Малоподвижный образ жизни ведет к нарушению опорно-двигательного

аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению всего организма, но и к серьезным функциональным заболеваниям. Поэтому особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни студентов музыкальных специальностей, так называемые здоровьесберегающие технологии.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья юношеского возраста, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Физическое формирование человека завершается к 18-20 годам, и наступает определенное заострение, поэтому в это время сложно начинать заниматься каким-либо видом спорта, особенно профессионально. Как правило, дети начинают заниматься спортом с 10 лет - так как в этом возрасте возможно развить физические данные и способности. Ближе к старшему возрасту от 18 и выше, надо подбирать определенный комплекс упражнений, более щадящий.

Музыканты в виду своей профессиональной деятельности и постоянной занятостью на концертах, не имеют возможности заниматься танцем и своим физическим развитием, их физические возможности уже ограничены, и тем самым, чтобы найти самый оптимальный и лучший вариант, следует начинать заниматься здоровьесберегающими технологиями, такими как ритмика, балетная гимнастика, народные танцы и спортивные танцы, так как этот комплекс может способствовать подготовке и развитию физических данных студентов музыкальных специальностей на базовом уровне.



Хореографическое искусство эффективно воздействует на эмоционально-психическое и физическое развитие, поэтому на занятиях придается огромное значение применению здоровьесберегающих технологий. Говоря о здоровом образе жизни, на первое место следует поставить двигательную активность, которая хорошо проявляется на занятиях хореографией.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение будущих музыкантов возможности сохранения здоровья, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий повысит результативность, направленную на сохранение и укрепление здоровья у студентов музыкальных специальностей, посредством танца, так как занятия хореографией оказывают положительное влияние на весь организм:

- профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости;
- приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- улучшение телосложения;
- выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь;
- развитие двигательной памяти.

Тем более, что занятия ритмикой, балетной гимнастикой, народными и спортивными танцами является одним из лучших естественных и доступных видов здоровьесберегающих технологий.

Что касается ритмики, следует сказать, что она играет огромную роль в жизни человека ритм и это известный всем факт. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Нетрудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмичное дыхание могут вдохновить на

движение. Движение, подчиненное определенному ритму, - это уже прообраз танца. Очень важным является и так называемый лечебный эффект. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Современное ритмическое направление гимнастики связано с именем женевого учителя музыки Эмиля Жака-Далькроза (Jaques-Dalcroze) (1865–1914). Он считается основоположником ритмического воспитания.

Швейцарский педагог, композитор, общественный деятель и музыковед Э.Жак-Далькроз (настоящая фамилия Жак) связывал с движением процесс обучения музыке. Работая в 1892–1910 гг. в Женевской консерватории, педагог создал систему музыкально-ритмического воспитания – ритмическую гимнастику. Он разработал систему развития музыкальных и ритмических способностей (пластическая свобода и выразительность), комплекс упражнений, содействующих выработке абсолютного слуха и способности к музыкальной импровизации. Он считал, что для того, чтобы музыка была полнее и лучше освоена, она должна быть «телесно пережита», претворена в движение. [25]

Вначале Э. Жак-Далькроз хотел осуществить реформу преподавания музыки. В процессе наблюдений он установил, что выполнение определенных движений способствует развитию чувства ритма и слуха. С другой стороны, овладение музыкальным ритмом помогает влиять на деятельность нервной системы. В интересах более глубокого овладения музыкальным искусством Э.Жак-Далькроз побуждал своих учащихся выражать в тех или иных движениях чувства и мысли, вызываемые в них теми или иными аккордами. Тем самым выразительные жесты Ф.Дельсарта получили дальнейшее развитие в гимнастике Жака-Далькроза.

В 1910 г. Э.Жак-Далькроз организовал Школу музыки и ритма в Хеллерау (близ Дрездена), где преподавал ритмическое воспитание, в 1915 г. – Институт в Женеве. Школы и институты, подобные созданным, были открыты в Стокгольме, Лондоне, Париже, Вене, Барселоне, Нью-Йорке.

В 1912 г. Э.Жак-Далькроз посетил Россию, где его идеи начал пропагандировать С. М. Волконский на Курсах ритмической гимнастики в Петербурге. В 1920-х гг. в Москве и Петрограде существовали Институты ритма по методу Э.Жак-Далькроза. Среди его учеников – М. Рамбер, М. Вигман, Х. Хольм. Его система оказала влияние на творчество В. Ф. Нижинского, К. Йосса и др. [25]

В своей знаменитой работе «Ритм» основатель ритмической гимнастики Э. Жак-Далькроз дает ответ на самые актуальные вопросы: как ритм формирует тело и дух человека, избавляет от физических и психологических комплексов, помогает осознать свои силы и обрести радость жизни через творчество. Основу книги составляют шесть знаменитых лекций Э.Жак-Далькроза по ритмике, полностью раскрывающие философскую и эстетическую программу швейцарского педагога.

Широкую известность получили его великолепные ритмопластические интерпретации симфонической музыки, где воплощался как бы зримый образ оркестра (разные части тела артистов создавали кинетический контрапункт музыке, а движения соответствовали мелодическим темам и отдельным голосам инструментов).

Что касается балетной гимнастики, следует сказать, овладение балетной гимнастикой дает возможность совершенствования физического, умственного и эстетического развития обучающихся. Балетная гимнастика, как совокупность специально разработанных и подобранных физических упражнений или комплекс специальных упражнений, ориентирована на общее развитие организма учащегося, формирование физических данных, позволяющим эффективно воздействовать на развитие физических

данных, такие как: мышечная сила, гибкость, танцевальный шаг, координация, скорость, равновесие и выносливость.

Что касается танца, следует сказать, что танец как никакая другая форма физической активности задействует все мышцы нашего тела, танец является очень хорошим антидепрессантом, такие танцы как румба или джаз по степени нагрузки приравниваются к бегу трусцой, а танго заставляет работать сердце намного эффективнее игры в сквош. Эксперты утверждают, что в процессе танца выделяется огромное количество эндорфина, что позволяет нам пребывать в отличном расположении духа и сохранять позитивный настрой. Танец активизирует работу внутренних органов. Пытаясь запомнить каждое движение и каждый шаг танца, мы отлично тренируем память. Исследователи установили, что занятия танцами снижают степень риска развития болезни Альцгеймера. [8] Танец помогает приобрести грациозность и самообладание. Человек, занимающийся танцами, в совершенстве владеет языком тела и выделяется из толпы. Танец укрепляет мышцы и кости. Танец может служить профилактикой заболеваний сердца, так как ритм, в который вы погружаетесь при помощи танца, сливается с ритмом вашего тела, регулируя, таким образом, сердечную активность.

Спортивные танцы отличаются многообразием различных движений. Движения, сопровождающиеся музыкальным сопровождением, удваивают свои оздоравливающие возможности.

Правильно организованные занятия танцами совершенствуют пластику, развивают музыкальный слух и чувство ритма, тренируют и закаляют функциональные системы организма. Занятия хореографией и танцами способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигом в ее состоянии [13]. Это связано с мощным потоком афферентных импульсов, изменениями во внутренней среде организма. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают

благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания. [13].

Занятия спортивными танцами имеют большое значение в учебно-воспитательном процессе, выступая в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном пространстве. Помимо того, что занятия спортивными танцами придают формирующейся осанке грациозность, а также положительно воздействуют на общее физическое здоровье, развивая гибкость и пластичность, они способствуют формированию у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитывают у них культуру здоровья, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ТАНЦА

### 2.1. Разработка и проектирование учебно-методического комплекса дисциплины Танец с целью корректировки физической формы студентов музыкальных специальностей

В системе образования высшего учебного заведения Казахстана, танец занимает в вузах культуры немаловажное место, поскольку обучение искусству танца оказывает и благотворное влияние на всестороннее развитие, а также на поддержку физической формы у студентов-музыкантов. Благодаря занятиям хореографии, у студентов появляется возможность развития правильной осанки, красивой походки, укрепления физической формы. Учитывая специфику выбранной будущей профессии студентов, необходимо владеть навыками и знаниями народной хореографии. В свою очередь танец – является наиболее выразительным средством для передачи эмоции и чувств, что может оказывать существенное влияние на качественную подготовку студентов музыкальных учебных заведений.

Танец-один из разделов в системе коррекционного образования и воспитания, ориентированный на разработку и внедрение программ, методов и технологий, которые способствуют ослаблению или исправлению проблем физического развития студентов музыкальных специальностей. Что в свою очередь способствует формированию социально активной личности студента, необходимой в профессиональной деятельности разных специалистов – артистов эстрады, пианистов, скрипачей, домбристов, кобызистов, музыковедов и т.д.

В казахском национальном университете искусств дисциплина «Танец» введена как танцевально-двигательная терапия и здоровьесберегающая технология, которая позволяет формировать

культуру здоровья и здоровый образ жизни у студентов музыкальных специальностей.

Следует отметить, что танец в учебном процессе относится к движеническим дисциплинам и способствует физическому воспитанию, воспитанию гибкости, координации, выразительности, внимания. Танец призван научить управлять своим телом, используя координацию и энергию, внимательному отношению к жесту, грамотному использованию пространства.

Танец – это процесс, который происходит на протяжении всей нашей жизни тогда, когда мы дышим, едим, пьем и любим. «Мы совершенно правы, когда рассматриваем не только жизнь, но и всю Вселенную как танец» – писал известный английский физиолог и исследователь искусства Х. Эллис[3]. «Танец – это движение, а движение – это жизнь» [3].

В танце студенты музыкальных специальностей имеют возможность эмоционально отдохнуть, получив заряд положительных эмоций, а также получить нагрузку на организм для поддержания здоровья и развития физических качеств. Он полезен для здоровья, для эмоционального состояния, психического и физического здоровья, для самочувствия и самоощущения в целом, его используют как танцетерапию, так как он по определению является лучшим антидепрессантом.

Волшебное влияние хореографии на настроение и самочувствие имеет вполне объяснимую физиологическую природу. У всех танцевальных психотерапевтов существует общее понимание танца, который в литературе называется «основным танцем»: «Танец – это спонтанная трансформация внутреннего мира в движение, в процессе которой будет пробужден творческий потенциал и потенциал изменения старого образа жизни». [4]

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно–сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость

позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание у студентов, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Одним из самых зримых и быстро проявляющихся эффектов является исправление осанки.

Танец влияет как общеукрепляющее: благодаря улучшению кровообращения мышцы приобретают упругость, кроме того, улучшается координация движений и укрепляется вестибулярный аппарат, выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус, улучшают кровоснабжение и защищают сердце. Способностью восстанавливать сердечно – сосудистую систему обладают все танцы. Ритмичные движения под музыку являются кардиотренингом. Благодаря которому восстанавливается и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Он делает тело более гибким, сильным и выносливым, является профилактикой «косолапия», «сколиоза», положительно влияет на все внутренние органы человека.

Кроме того, танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения. Вообще «разрешенный» физический контакт с партнером – очень важная психологическая составляющая танца, особенно в современном мире, где люди стараются часто держаться на расстоянии друг от друга.

В этой связи, дисциплина «Танец» способствует решению следующих задач: развитию необходимых физических способностей обучающихся, коррекции мышц, осанки фигуры, укреплению отдельных частей тела с учетом основной специальности студента, формированию умений использовать в профессиональной деятельности широкие возможности пластики и т.д.



Практика показывает, что достигнуть гармонии с самим собой весьма трудоемкий и сложный процесс. С одной стороны, природа подарила человеку достаточно богатый психический аппарат, но в то же время физический аппарат полон ограничений – это земное притяжение, и строение тела (ограниченность движений суставов), и его физиология (строение, отсутствие выносливости) и врожденные или приобретенные дефекты. Поэтому в учебном процессе следует особое внимание уделять совершенствованию физических возможностей будущих музыкантов и артистов.

Мы считаем, что дисциплина Танец должна занимать важное место в системе высшего образования во всех вузах культуры и искусства, так как она влияет и оказывает благотворное влияние на физическое здоровье будущих музыкантов на их эмоциональное состояние, на их развитие, дает разгрузку и лечит специфические болезни студентов музыкальных специальностей, помогает поддерживать здоровье, помогает всей оздоровительной системе в целом.

В нашем случае, в процессе практической работы со студентами-музыкантами педагоги хореографии сталкиваются с рядом проблем.

Например, отсутствие эффективной учебной программы, очень низкой мотивацией у студентов в совершенствовании собственных физических возможностей и т.д.

В связи с этим целью нашего исследования является разработка программы дисциплины «Танец», способствующей поддержке физической форме, а также формированию гармоничной личности музыканта.

В рамках нашего исследования мы предлагаем учебно - методический комплекс дисциплины Танец, который призван оказывать благотворное влияние на психофизическое эмоциональное состояние студентов музыкальных специальностей.

Учебно - методический комплекс дисциплины Танец, разработан с для внедрения в образовательные учреждения, с целью коррекции здоровья студентов музыкальных специальностей.

В учебно -методическом комплексе дисциплины Танец, использована танцевально-двигательная терапия и здоровьесберегающие технологии, которые позволяют формировать культуру здоровья и здоровый образ жизни у студентов музыкальных специальностей.

К здоровьесберегающим направлениям относятся балетная гимнастика, ритмика, народный танец, спортивные балетные танцы, которые имеют мощный оздоровительный эффект. Данные технологии повышают результативность сохранения и укрепления физического и психологического здоровья у студентов музыкальных специальностей, позволяют корректировать их психические и физические недостатки развития, развивают у студентов двигательную активность, пластику, выразительность, координацию движений, ловкость, волевые качества личности, так как занятия танцами приносят много положительных эмоций, а это способствует оздоровлению всего организма.

Балетная гимнастика. В предмете Танец широко используется оздоровительно-развивающее направление балетной гимнастики. Балетная гимнастика – это комплекс специально разработанных физических упражнений, который разработан и адаптирован, для студентов музыкантов с разным уровнем физической подготовки. Балетная гимнастика рассчитана на растяжение мышц и связок, улучшение подвижности в суставах и развития специальных физических данных необходимых для занятий танцами. Она дополнительно включает в себя элементы йоги, пилатеса, стрейчинга, силовых упражнений на укрепление мышц спины и пресса, а также упражнения на развитие пластики движения, упражнения, которые выполняются в положении сидя на полу, лежа на полу, на боку. Занятия балетной гимнастикой очень полезны для

здоровья, улучшается самочувствие, снимается эмоциональное напряжение, повышается эластичность мышц и связок.

Регулярные занятия балетной гимнастикой развивают физические данные, формирует навык правильной осанки и корректируют ее дефекты, улучшают подвижность в суставах, развивают гибкость, эластичность мышц и связок, развивают силы мышц спины и пресса. Основным преимуществом балетной гимнастики является возможность проработать каждую часть своего тела. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Ритмика. Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах. Отличительные признаки ритмики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

В работе со студентами (музыкантами) ритмика проводится в различных вариантах. Формы занятий предполагает, как выполнение комплекса упражнений на развитие физических способностей, так и изучение ритмичных танцев различных жанров хореографии (народные танцы, современные танцы, спортивно-бальные танцы и т.д.).

Особое внимание уделяется правильному подбору музыкального сопровождения, которое не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, положительно влияет на эмоциональное состояние студентов, развитию координации движений, слуха и музыкальной памяти.

Народный танец. Народный танец работает с эмоциональным состоянием студентов музыкальных специальностей через движение, чтобы проникнуть внутрь и вызвать эмоции и чувства на поверхность.

Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая все тело, раскрепощая его. Занятия народным танцем способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, способствует развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Спортивные бальные танцы. Занятия спортивными бальными танцами является одними из лучших естественных и доступных видов здоровьесберегающих технологий. Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку.

Спортивные бальные танцы благоприятно воздействуют на органы малого таза, но дополнительно к этому еще и укрепляют мышцы живота и спины, способствуют приобретению отличной осанки и являются профилактикой плоскостопия. Также бальные танцы снимают мышечные зажимы, укрепляют сосуды и мышцы, увеличивают физическую выносливость, улучшают осанку.

Мы считаем, что введение в программы образовательных учреждений всех степеней учебной дисциплины Танец может стать одним из эффективных средств реализации поставленных целей. Наша позиция основана на глубоком убеждении в том, что дисциплина Танец обладает широчайшим спектром возможностей воспитательного, этического, эстетического, оздоровительного воздействия на студентов музыкальных специальностей.

В результате применения учебно-методического комплекса дисциплины Танец для студентов музыкальных специальностей следует ожидать следующих результатов:

1. Ослабление мышечных напряжений и мышечных зажимов, прочистка энергетических блоков;
2. Достижение большей мягкости, пластичности, открытости – как в отношении тела, так и в отношении психических проявлений;
3. Раскрытие доверия к своему телу и его процессам, себе, своим чувствам и миру в целом;
4. Гармонизация внутреннего пространства (телесного и психического) с помощью музыки и танца;
5. Овладение приемами управления своим настроением, формирование позитивного настроения;
6. Раскрытие и усиление творческих способностей;
7. Общее улучшение физической формы студентов музыкальных специальностей.

Учебно-методический комплекс дисциплины Танец для студентов музыкальных специальностей

#### Краткая характеристика курса

Поскольку обучение искусству танца оказывает благотворное влияние на всестороннее развитие студентов-музыкантов, дисциплина Танец является неотъемлемой частью программы обучения в системе высшего профессионально-музыкального образования. Курс обучения направлен на ознакомление студентов с основами хореографического искусства; на формирование у них эстетических движенческих навыков, по средствам изучения простых танцевальных элементов; на развитие творческих способностей, путем изучения сложных танцевальных комбинаций; на углубление знаний в сфере взаимодействия различных видов искусства.

Обучение проводится на основе практических занятий. Процесс обучения строится по принципу «от простого к сложному». Поэтому с первых занятий студенты учатся максимально правильно и точно выполнять заданные элементы, воспринимать музыкальный материал через движение, координировать свои движения, реагировать телом на ритмические изменения в музыке. Также даются силовые элементы для выработки силы и выносливости, не маловажным является движения для растяжки и правильной осанки.

В процессе изучения заданных в программе курса танцевальных комбинации студенты получают не только необходимые навыки для их правильного исполнения, но также углубляются в историю возникновения того или иного танца, узнают его жанровые и стилевые особенности, рассматривают его на предмет применения в своей музыкальной деятельности. Особое внимание уделяется изучению хореографической терминологии, что оказывает позитивное влияние на понимание студентами-музыкантами истоков хореографического искусства.

Для формирования устойчивых навыков в исполнении хореографического материала уделяется большое внимание технике исполнения того или иного элемента, также проводится методический анализ изучаемых танцевальных комбинаций.

Пререквизиты: Элементарные познания в сфере хореографии.

Постреквизиты: Применение полученных знаний и навыков в своей профессиональной деятельности.

Цели и задачи курса

- научить восприятию музыки через движение;
- научить использовать пластические возможности в эмоциональном раскрытии музыкальных персонажей;
- формирование эстетики движенческих навыков;
- изучение основных позиций рук, ног и головы;
- развитие танцевальных навыков;

- исправление незначительных дефектов тела музыкантов;
- развитие координации движения;
- формирование основ танцевальной техники у студентов сценических профессий
- формирование устойчивого интереса к искусству хореографии у студентов-музыкантов.

Основные сведения о системе оценки и контроля

Промежуточный контроль – показ изученного материала: хореографических комбинаций, экзерсиса на середине зала, техники исполнения.

Итоговый контроль по истечению семестра (Рейтинг) – состоит из практического показа экзерсиса на середине зала, танцевальных комбинаций, изученных за истекший период. Оцениваются техника и методика исполнения, музыкальность, ритмичность, характер и манера исполнения. А также знание по изучению истории возникновения исполняемого танца.

Для студентов освобожденных от физических нагрузок предусмотрена защита рефератов на темы, заданные педагогом.

В течении семестра проводится один промежуточный (7 неделя обучения) и один итоговый контроль (15 неделя обучения)

Итоговая оценка состоит из суммы промежуточного и итогового контроля.

Таблица 1

Системы оценок

Оценка по буквенной системе	Цифровой эквивалент баллов	Процентное содержание	Оценка по традиционной системе
A	4.0	95-100	Отлично
A -	3.67	90-94	
B +	3.33	85-89	Хорошо
B	3.0	80-84	

B -	2.67	75-79	Удовлетворительно
C+	2.33	70-74	
C	2.0	65-69	
C -	1.67	60-64	
D+	1.33	55-59	
D	1.0	50-54	
F	0	0-49	Неудовлетворительно

Критерии оценки:

«Отлично» (A, A-) – за академическое и методическое исполнение экзаменационного материала, музыкальность, манеру исполнения, выразительность, за точный методический анализ движений танца, посещение занятий, аккуратное отношение к предмету;

«Хорошо» (B+, B, B-) – за исполнение экзаменационного материала с малозначительными неточностями, музыкальность, манеру исполнения, выразительность, за точный методический анализ движений танца, пропуски;

«Удовлетворительно» (C+, C, C-) – за знание экзаменационного материала с заметными пробелами в методике исполнения, пропуски, которые не являются систематическими и не служат препятствием для дальнейшего обучения;

«Неудовлетворительно» - за незнание предмета, большое количество ошибок в исполнении и методическом анализе движений танца.

#### Тематический план дисциплины

Таблица 2

#### Первый год обучения

№	Тема урока	Краткое содержание урока	К-во час
1 семестр			
1	Введение в курс.	Краткая лекция об искусстве хореографии. Обзор программы обучения. Инструкция по технике безопасности. Изучение основных	1



		позиций рук, ног и головы. Выполнение простых ритмических упражнений.	
2	Методика изучения танца «Фигурный вальс»	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика-упражнения на укрепление голеностопных суставов и мышц спины, развитие ахилловых связок и эластичности ног в коленных суставах и стопах. Растяжка. Изучение основных элементов Фигурного вальса.	2
3	Методика изучения танца «Фигурный вальс»	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение и совершенствование техники исполнения основных элементов Фигурного вальса.	2
4	Методика изучения танца «Фигурный вальс»	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение танцевальной комбинации на основе элементов Фигурного вальса.	2
5	Методика изучения казахского танца	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение основных элементов казахского танца.	2
6	Методика изучения казахского танца	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение и совершенствование техники исполнения основных элементов казахского танца.	2
7	Методика изучения казахского танца	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение танцевальной комбинации на основе элементов казахского танца.	2
8	Фигурный	Повторение и закрепление пройденного	2

	вальс и казахский танец в профессиональной деятельности музыкантов	материала. Рассмотрение возможностей использования фигурного вальса и казахского народного танца в процессе реализации творческих замыслов студентов музыкальных специальностей.	
2 семестр			
1	Методика изучения танца «Самба» из латиноамериканской программы	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение основных элементов латиноамериканского танца «Самба».	2
2	Методика изучения танца «Самба» из латиноамериканской программы	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика-Растяжка. Изучение и совершенствование техники исполнения основных элементов латиноамериканского танца «Самба».	2
3	Методика изучения танца «Самба» из латиноамериканской программы	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика-Растяжка. Изучение и танцевальной комбинации на основе элементов латиноамериканского танца «Самба».	2
4	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: Участники становятся в круг- «Танец отдельных частей тела» - танец кистей рук, танец рук, танец головы, танец плеч, танец живота ,танец ног	2
5	Методика изучения танца «Ча-ча-ча» из латиноамериканской программы	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение основных элементов латиноамериканского танца «Ча-ча-ча».	2
6	Методика	Ритмические и силовые упражнения для	2

	изучения танца «Ча-ча-ча» из латиноамериканской программы	развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение и совершенствование техники исполнения основных элементов латиноамериканского танца «Ча-ча-ча».	
7	Методика изучения танца «Ча-ча-ча» из латиноамериканской программы	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение и танцевальной комбинации на основе элементов латиноамериканского танца «Ча-ча-ча».	2
8	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: «Удержать равновесие» тела при малой площади опоры, поднимите согнутую в колене правую ногу	2
9	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: «Танец-хоровод» все становятся в круг и берутся за руки, начинают спонтанные движения, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, принося в общий танец свои индивидуальные движения. Повышение групповой сплоченности.	2

Таблица 3

## Второй год обучения

№	Название темы	Краткое содержание урока	К-во час
3 семестр			
1	Методика изучения танца «Джайв» из латиноамериканской программы	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение основных элементов латиноамериканского танца «Джайв».	2
2	Методика изучения танца «Джайв» из латиноамериканской	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и	2

	программы	координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение и совершенствование техники исполнения основных элементов латиноамериканского танца «Джайв».	
3	Методика изучения танца «Джайв» из латиноамериканской программы	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение танцевальной комбинации на основе элементов латиноамериканского танца «Джайв».	2
4	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение «Все со всеми» Эмпатическое принятие партнеров; взаимопознание; развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников. (два круга – внешний и внутренний. Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь, следуя своим чувствам в данный момент. Другой зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Через 30 секунд участники меняются ролями.	2
5	Методика изучения Аргентинского танго	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение основных элементов	2

		аргентинского танго.	
6	Методика изучения Аргентинского танго	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение и совершенствование техники исполнения основных элементов аргентинского танго.	2
7	Методика изучения Аргентинского танго	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение танцевальной комбинации на основе элементов аргентинского танго.	2
8	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: «Животные» переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом.	2
4 семестр			
1	Методика изучения современного танца	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение основных элементов современного танца.	2
2	Методика изучения современного танца	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение и совершенствование техники	2

		исполнения основных элементов современного танца.	
3	Методика изучения современного танца	Ритмические и силовые упражнения для развития основных групп мышц и координации движения. Балетная гимнастика- Растяжка. Изучение танцевальной комбинации (флэшмоб) на основе элементов современного.	2
4	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: «Отображение» Поощрение осознания тела, творческого движения и межличностной эмпатии. Развитие самопринятия и взаимопринятия.	2
5	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: «Движение в разных ярусах кинесферы» Понятие -пространство вокруг тела, в границах которого происходят движения максимальной амплитуды: - нижнем от бедер до земли, включая все доступное для движений пространство вокруг ног: приседания, наклоны, переползания и т. д.;-среднем – движения руками и корпусом ниже уровня плеч;-верхнем – движения головой, шеей, плечевым поясом и руками выше уровня плеч: прыжки, «полеты» и т. д.	2
6	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: «Танец в ограниченном пространстве» Студенты исполняют импровизированные танцевальные движения с	2

		мебелью, избегая наталкиваться на предметы. Задача: лавировать в ограниченном пространстве.	
7	Танцевально-двигательная терапия	Упражнение: «Танец отождествлений» в танце отождествляться с чем угодно, способствует психологическому раскрепощению, размытию границ Отождествляйте себя последовательно с четырьмя стихиями: Воздухом, Огнем, Землей и Водой.	2

Курс обучения дисциплины Танец направлен на ознакомление студентов с основами танцевально-двигательной терапии и хореографического искусства; на формирование у них эстетических двигательных навыков, по средствам изучения простых танцевальных элементов; на развитие творческих способностей, путем изучения танцевальных комбинаций; на углубление знаний в сфере взаимодействия различных видов искусства.

Обучение проводится на основе практических занятий. Процесс обучения строится по принципу «от простого к сложному». Поэтому с первых занятий студенты учатся максимально правильно и точно выполнять заданные элементы, воспринимать музыкальный материал через движение, координировать свои движения, реагировать телом на ритмические изменения в музыке. Также даются силовые элементы для выработки силы и выносливости, не маловажным является движения для растяжки и правильной осанки.

В процессе изучения заданных в программе курса танцевальных комбинации студенты получают не только необходимые навыки для их правильного исполнения, но также углубляются в историю возникновения того или иного танца, узнают его жанровые и стилевые особенности,

рассматривают его на предмет применения в своей музыкальной деятельности. Особое внимание уделяется изучению хореографической терминологии, что оказывает позитивное влияние на понимание студентами-музыкантами истоков хореографического искусства.

Содержанием занятий всего курса дисциплины является: ритмика, балетная гимнастика, танцы народов мира, спортивные бальные танцы и танцевальные упражнения, способствующие приобретению правильной осанки.

Преподаватель имеет относительно большую свободу в построении занятий, выборе и применении упражнений соответственно индивидуальным данным каждого студента.

Данный учебный предмет рассматривается системой, позволяющей осуществлять педагогический процесс на разных уровнях обучения студентов, желающих либо повысить определенную квалификацию, либо приобрести дополнительные знания, умения и навыки, расширяющие их профессиональные возможности, личностные интересы.

Основными целями дисциплины Танец, являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся у студентов музыкантов физических недостатков, например, у пианистов, скрипачей, кобызистов, духовиков, домбристов и эстрадных певцов и т.д. средствами пластики.

Подготовка студентов (музыкантов) к проведению ритмической гимнастики предполагает учет принципов постепенности, систематичности, последовательности, учет возрастных особенностей и решение задач по формированию координационных и двигательных способностей, развитию творчества и активности. Танцевальные упражнения различных направлений способствуют развитию и укреплению организма, развивают координацию, помогают им найти новые способы общения и раскрыть в себе новые возможности.

Системно-образующий фактор коррекции обеспечивает необходимый уровень качества подготовки специалиста в динамической



системе учебного процесса. Он предполагает логическую последовательность изучения дисциплины, в результате чего возникают межпредметные связи, ориентированные на развитие, гармонизацию и коррекцию личности (психология, педагогика, физическое воспитание, изобразительная деятельность, музыкальная деятельность и т.д.).

## 2.2. Реализация программы и подведение результатов

Экспериментальные исследования были согласованы с руководством учебного заведения. Оценка результатов эксперимента проводилась по полученным значениям показателей развития координационных способностей, влияющих на прирост физических данных, качественно дополняющих физическую подготовку и составляющих индивидуальную подготовленность студентов.

Опытно-экспериментальной базой исследования явился Казахский национальный университет искусств. Исследование по теме диссертации проводилось с 2016 по 2017 год и продолжается по сегодняшний день, цели и задачи решались поэтапно.

На первом этапе исследования был проведен основной анализ научной, научно-методической литературы, изучалось состояние исследуемой проблемы по поддержке физической формы у студентов музыкальных специальностей на практике, определялись гипотеза, цель, задачи и методы исследования.

Второй этап исследования. На базе университета искусств апробировались предлагаемая нами экспериментальная методика-УМКД.

Исследования проводились со студентами Казахского национального университета искусств музыкальных специальностей такими как: народные инструменты, щипковые инструменты, струнные, духовые, классические и эстрадные инструменталисты и многие другие

музыкальные инструменты, а также академический и эстрадный вокал, хоровое дирижирование, музыкальные теоретики.

В целом в ходе опытно-экспериментальной работы мы применяли следующие методы: педагогическое наблюдение, опрос, беседу, анкетирование, оценку выполнения практических заданий.

Сравнительный анализ результатов проводился с помощью контрольных срезов.

Эффективность использования ТДТ и здоровьесберегающих технологий в поддержке физической формы студентов музыкальных специальностей была проверена в процессе проведения педагогического эксперимента со студентами специальности: народные инструменты, классические и эстрадные инструменталисты, струнные и духовые инструменты в количестве 85 человек:

1 группа контрольная – 45 студентов;

2 группа экспериментальная – 40 студентов.

На этапе констатирующего эксперимента для определения уровня физической подготовки у студентов были проведены опросы и тестирования. Данное исследование выявило недостаточный уровень физической подготовки студентов- музыкантов и не высокий уровень заинтересованности в развитии физических данных.

Следующим этапом являлся формирующий эксперимент (2017-2018 учебный год), в ходе которого опробовалась углубленная методика преподавания дисциплины «Танец» с экспериментальной группой, направленная на поддержку физической формы студентов музыкальных специальностей средствами ТДТ и здоровьесберегающих технологий в хореографии. У многих музыкантов проблемы со здоровьем, так как они очень много времени проводят за музыкальным инструментом.

Были проведены: анкетирование, тесты в начале года и в конце года для того чтобы узнать на сколько эффективна данная предлагаемая методика.

Проведенный эксперимент показал следующие результаты:

50% студентов –улучшилась осанка, выносливость, улучшилась координация тела, физические возможности возросли во много раз, стали отчетливее слышать ритм.

Благодаря упорной целенаправленной работе над комплексом упражнений, направленных на построение правильной осанки и укрепление мышц туловища, у обучающихся наблюдаются изменения с положительной динамикой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для достижения поставленной цели диссертационного исследования нами были выполнены следующие задачи:

- проанализирована литература по теме исследования;
- танец рассмотрен, как оздоравливающая система, как часть физического воспитания (душевное здоровье, физическое здоровье, эмоциональное здоровье);

- разработан учебный методический комплекс дисциплины Танец на русском и казахском языках для высшего учебного заведения с целью улучшения физического состояния у студентов музыкальных специальностей и внедрен в учебный процесс Казахского национального университета искусств.

Результатом данного исследования, явилась – разработка учебно-методического комплекса дисциплин- УМКД, в которой были разработаны и составлены специальные оздоровительные танцевальные комплексы, с учетом специфических болезней у студентов музыкальных специальностей.

На сегодняшний день существует проблема со здоровьем у студентов и по этой теме не существует пока специальной литературы.

Результатом нашей работы стал комплекс дисциплины Танец, который привел к положительным результатам. Этот комплекс разрабатывался с определенной целью: рассмотреть танец, как оздоравливающую систему, которая способствует улучшению физического состояния студентов музыкальных специальностей средствами танца. Также дисциплина Танец выступает как часть физического воспитания молодого поколения будущих специалистов, способствующая душевному, физическому и эмоциональному здоровью.

В работе рассмотрены танцевально –двигательная и здоровьесберегающая технологии, благодаря которым осуществляется

сохранение здоровья студентов музыкальных специальностей в творческих вузах.

Таким образом, танцевальное искусство является эффективным средством и предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем студентов музыкальных специальностей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Танец // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1969–1978.
2. ТАНЕЦ. Энциклопедия Кольера.
3. Танец / Т. С. Кюрегян. // Симон – Хейлер. – М. : Советская энциклопедия : Советский композитор, 1981. – (Энциклопедии. Словари. Справочники : Музыкальная энциклопедия : [в 6 т.] / гл. ред. Ю. В. Келдыш ; 1973–1982, т. 5).
4. Сарынова Л.П. Балетное искусство Казахстана. Алма-Ата, «Наука» КазССР, 1976 г
5. Материалы международной научно-практической конференции «Современное хореографическое искусство и образование: традиции и новаторство, проблемы и перспективы». Алматы. 2016.
6. Қазақстан хореографиясының Алтын беігі: Училище тарихи-алматы: «Литера», 2016.
7. Syrtsova M.V., Streltsova I.A., Altai State University, Barnaul, Russia, Влияние танцев на организм человека. Статья Сырцова М.В., Стрельцова И.А. "EFFECTS OF DANCE TO THE HUMAN BODY»
8. Julie Charlotte Van Camp. Philosophical problems of dance criticism. PhD dissertation (1981). Проверено 27 сентября 2009. Архивировано 22 августа 2011 года.
9. Сборник Танцевально-двигательная терапия, перевод Бирюковой И., Ярославль, 2004. Статьи Старк А. и Хендрикс К.)
10. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. М., 2002.
11. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 2-е изд., расширен, и доп. СПб.: Речь, 2006. 286 с.

12. Гугушвили Н. С. Влияние занятий хореографией на человека // Молодой ученый. – 2015. – №3. – С. 893-895. – URL <https://moluch.ru/archive/83/15147/> (дата обращения: 09.02.2019).
13. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб.: Люкси, Респект. 1996. 256 с.
14. «Популярная медицинская энциклопедия»; Главный редактор академик Б.В. Петровский; Москва «Советская энциклопедия» 1979 год
15. Большая медицинская энциклопедия, Под ред. акад. Б. В. Петровского, Издательство: Советская энциклопедия, 1974 / 1989
16. Новерр Ж. Ж. Письма о танце. Л.-М.: Искусство, 1965. 375 с.
17. Танцевально-двигательная терапия / Под ред. Бирюковой И. Ярославль, самиздат, 1994. 131 с.
18. Гиршон А. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста // Танцевально-двигательная терапия. Вып. 2. М., 1997. 46 с.
19. Фокина Е. М. Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве // Молодой ученый. – 2014. – №9. – С. 71-73.
20. Королева Э. А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография. 1975. № 5. С. 147–155.
21. Гиршон А. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 9–10.
22. Танцевально-двигательная терапия / Под ред. Бирюковой И. Ярославль, самиздат, 1994. 131 с.
23. 1. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессиональнопедагогическом образовании: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2013.
24. 2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.

25. Лифиц А. Ритмика: учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных учреждений /А. Лифиц. - М.; "Академия", 1999. - 74с.

26. Франио Г. Методическое пособие по ритмике / Г. Франио, И. Лифиц - М.; Музыка, 1987. - 84с.

27. Иванов В. Д., Карболина И. А. Влияние танцевальной культуры на человека // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). – СПб.: Свое издательство, 2015. – С. 114-116.

28. Бальный танец / С. П. Панкратов и Л. С. Школьников. // А – Гонг. – М. : Советская энциклопедия : Советский композитор, 1973. – (Энциклопедии. Словари. Справочники : Музыкальная энциклопедия : [в 6 т.] / гл. ред. Ю. В. Келдыш ; 1973–1982, т. 1).

29. В. П. Россихина. Н. Г. Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране. – В сб.: Из прошлого советской музыкальной культуры. Вып. 3. – М., 1982. – С. 244. – 249 с.

30. В. А. Гринер, М. Трофимова. Ритмика Далькроза и свободный танец в России в 20-х гг. – М., «ГИТИС»: «Мнемозина», 1996. – с.124 с.

#### Интернет ресурсы:

1.Влияние бальных танцев на психофизиологическое состояние организма человека. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: – [http://revolution.allbest.ru/sport/00567548\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00567548_0.html)

2.Польза танцев для здоровья человека. [Электронный ресурс]. Режим доступа: – <http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/>

3. [med.vesti.ru/articles/zabolevaniya/pochemu-voznikaet-osteohondroz-i-kak-ego-lechat/](http://med.vesti.ru/articles/zabolevaniya/pochemu-voznikaet-osteohondroz-i-kak-ego-lechat/)



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Балетная гимнастика

Балетная гимнастика, как совокупность специально разработанных и подобранных физических упражнений или комплекс специальных упражнений, ориентирована на общее развитие организма студентов и формирование и развитие физических данных. Овладение предметом балетной гимнастики дает возможность совершенствования физического, умственного и эстетического развития обучающихся. Физические качества обучающихся это: мышечная сила, гибкость, танцевальный шаг, координация, прыгучесть, скорость, равновесие и выносливость.

Занятия на полу состоят из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе, упражнений стоя на коленях.

Каждый из разделов имеет свои задачи:

- развитие мышц спины, живота;
- развитие выворотности ног от тазобедренного сустава до голеностопа;
- гармоничное формирование мышечной массы;
- развитие силы мышц ног;
- развитие амплитуды танцевального шага;
- формирование точности координации без напряжения всего тела.
- развить профессиональные качества (внимательность, трудолюбие, прилежность, выносливость и т.п.);
- развить танцевально-ритмическую координацию и выразительность.

Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4, 8 раз подряд, на 4 счета. Не рекомендуется, уменьшать эту нагрузку, ее можно только увеличивать, но исходя из возможностей, обучающихся - их физической подготовленности, профессиональных данных и степени концентрации внимания.

#### Упражнения сидя на полу

##### №1 Упражнения для стоп

«а»

Упражнения направлены на укрепление голеностопных суставов и мышц спины, развитие ахилловых связок и эластичности ног в коленных суставах и стопах. Упражнения для стоп выполняются с вытянутыми до предела коленями.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в невыворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.1

1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы сокращаются → на себя.	И.п.	рис. 2
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы вытягиваются в И.п.	И.п.	рис. 1
3-16 т.т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

## «б»

Упражнение «б» аналогично упражнению «а», только выполняется по I выворотной позиции.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, раскрываются в I выворотную позицию.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы, касаясь мизинцами пола, возвращаются в И.п.	И.п.	рис.
3-16 т.т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

## «в»

Упражнение «в» аналогично упражнению «а», только выполняется по одной стопе.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в невыворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Правая стопа вытянута, левая стопа сокращается → на себя.	И.п.	рис.

2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Правая стопа сокращается → на себя, левая стопа вытягивается.	И.п.	рис.
3-16 т.т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

«г»

Упражнение «г» аналогично упражнению «б», только выполняется по одной стопе.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Правая стопа вытянута, левая стопа сокращается в выворотную позицию.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Правая стопа сокращается в I выворотную позицию, левая стопа вытягивается.	И.п.	рис.
3-16 т.т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

## № 2. Круговые движения стоп направо и налево

Упражнение направлено на растяжение голеностопных связок и ахиллового сухожилия. При выполнении упражнения необходимо следить за максимальной вытянутостью ног в коленях и стопах.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в невыворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы сокращаются → на себя, проскальзывая по полу через правую сторону.	И.п.	рис.

	3 и 4 и»	Далее продолжают круг, проскальзывая по полу через левую сторону, и вытягиваются в И.п.		
2-8 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.	И.п.	рис.
9-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется → налево.		

### № 3. Круговые движения стоп «endehors» и «endedans»

#### «а»

Упражнение направлено на растяжение голеностопных связок для достижения максимальной выворотности I позиции, а также на укрепление мышц голеностоп и растяжение ахиллового сухожилия. При выполнении упражнения необходимо следить за максимальной вытянутостью ног в коленях и стопах.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в невыворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы сокращаются → на себя. Далее, продолжая круг, раскрываются в I выворотную позицию, касаясь мизинцами пола.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигнув И.п. Положение фиксируется.	И.п.	рис.
3-16 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется раз.		

#### «б»

Упражнение «б» аналогично упр-ю «а», только выполняется → «endedans»

Музыкальная	Музык	Движения ног	Движения головы, корпуса,	Приме
-------------	-------	--------------	---------------------------	-------

характеристика	альный счет		рук	чание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Вытянутые стопы раскрываются в I выворотную позицию, касаясь мизинцами пола. Далее, продолжая круг сокращаются → на себя.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы вытягиваются, достигнув И.п. Положение фиксируется.	И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

#### № 4. Сгибание корпуса вперед «Складка»

Упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперед, вытянутости ног в коленях.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, руки в III позиции.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Ноги вытянуты в коленях и стопах до предела.	Корпус и голова наклоняются вниз и прижимаются к ногам. Руки касаются ладонями пола.	рис. При выполнении упражнения важно следить за

				максимальной вытянутостью колен и стоп, а также не допускать прогиба в пояснице.
2-3 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус, голова и руки поднимаются в И.п.	
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

#### № 5. Сгибание корпуса вперед по I позиции

Упражнение направлено на развитие выворотности стоп, тазобедренных суставов и гибкости корпуса вперед.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении согнуты в коленях, стопы на полу по I выворотной позиции.	Корпус подтянут, руки перед ногами, кистями держат стопы, стараясь развести их максимально в стороны.	рис. Необходимо, чтобы стопы были целиком на полу, а не на ребре.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы по I выворотной позиции скользят по полу вперед.	Корпус и голова опускаются вниз-вперед к ногам.	рис. При выполнении упражнения важно избежать положения стоп на ребре.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы в выворотном положении вытягиваются.	Корпус и голова прижимаются к ногам, руки	рис.

			вытягиваются и касаются пола, ладонями в пол.	
3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	рис.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы скользят по полу, сохраняя I выворотную позицию, до И.п.	Руки обхватывают стопы и медленно подтягивают их в И.п. Корпус и голова поднимаются в И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

#### № 6. «Лягушка» с наклоном вперед

Упражнение способствует развитию выворотности тазобедренных суставов и гибкости корпуса вперед.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. Колени касаются пола.	Корпус подтянут, руки обхватывают стопы.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус и голова наклоняются вниз-вперед к ногам.	рис. При выполнении упражнения необходимо касаться коленями пола.
2-3 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Корпус и голова прижимаются к ногам.	рис. При выполнении упражнения, необходимо

				о не допускать прогиба в спине.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус и голова поднимаются до И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

### № 7. Наклоны корпуса вперед

Упражнение направлено на развитие гибкости корпуса вперед и растяжение связок ахиллового сухожилия. При выполнении упражнения важно следить за вытянутостью ног в коленях и стопах до предела.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 2/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, руки в III позиции.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	И.п.	Корпус и голова наклоняются вниз-вперед и прижимаются к ногам. Руки сохраняют III позицию.	рис. При выполнении и упражнения важно следить за максимальной вытянутостью колен и стоп, а также не допускать прогиба в пояснице.
2 т.	«1 и 2 и»	И.п.	Корпус, голова и руки поднимаются в И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		



## № 8. Наклоны корпуса в стороны с раскрытыми ногами

Упражнение направлено на растяжение боковых мышц корпуса, развитие подвижности суставов позвоночника.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 2/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги, в выворотном положении вытянутые в коленях и стопах, раскрыты в стороны.	Корпус подтянут, руки в III позиции.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и»	И.п.	И.п.	
1-4 тт.	«1 и  2 и»	И.п. Колени и стопы максимально вытянуты.  Предыдущее положение.	Корпус, сохраняя положение «enface», наклоняется боком к правой ноге. Руки сохраняют III позицию. Корпус, сохраняя положение «enface», поднимается в И.п.	рис. При выполнении упражнения, необходимо коснуться корпусом ноги.
5-8 тт.	«1 и  2 и»	Колени и стопы максимально вытянуты.  Предыдущее положение.	Корпус, сохраняя положение «enface», наклоняется боком к левой ноге. Корпус, сохраняя положение «enface», поднимается в И.п.	рис.
9-10 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется по 2 наклона.		рис.
11-12 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется по 2 наклона с левой ноги		рис.
13 т.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется по 1 наклону.		рис.
14 т.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется по 1 наклону с левой ноги.		рис.

## № 9. Наклоны корпуса вперед с раскрытыми ногами

Упражнение направлено на растяжение паховых мышц и корпуса вперед.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги, в выворотном положении вытянутые в коленях и стопах, раскрыты в стороны.	Корпус подтянут, руки в III позиции.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Ноги в выворотном положении вытянуты до предела.	Корпус наклоняется вперед, касаясь грудной клеткой пола. Руки ладонями касаются пола.	рис.
2-7 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	рис.
8 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус и руки поднимаются в И.п.	рис.
9-24 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 2 раза.		

#### № 10. «Солнышко»

Упражнение направлено на развитие танцевального шага и выворотности тазобедренных суставов и придание эластичности мышцам ног.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Ноги, вытянутые в коленях и стопах, раскрываются по полу в стороны в «поперечный шпагат».	Корпус ложится вперед, касаясь грудной клеткой пола. Руки сгибаются в локтях, ладонями в пол на уровне плеч.	рис. При выполнении и упражнения,

	3 и 4 и»	Ноги соединяются сзади вместе, скользя по полу.	Лежа на животе, голова лбом касается пола.	необходимо следить за вытянутостью ног до предела.
2 т.	«1 и 2 и  3 и 4 и»	Ноги, вытянутые в коленях и стопах, раскрываются в стороны в «поперечный шапагат». Ноги соединяются вперед вместе в И.п.	Корпус, голова и руки возвращаются в И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

### № 11. Выведение ног вперед и в сторону

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных и голеностопных суставов.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в выворотном положении согнуты в коленях («лягушка»). Стопы вытянуты.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Правая рука обхватывает правую стопу за пятку. Левая рука ладонью давит на левое колено, прижимая его к полу.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Правая нога вытягивается в колени и стопе, пятка	Правая рука выводит правую ногу пяткой вперед.	рис. При выполнении

		выворачивается до предела.		и упражнения, важно держать противоположный бок.
3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Предыдущее положение сохраняется.	Правая рука выводит правую ногу в сторону.	рис.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Нога возвращается в И.п.	Правая рука возвращается в И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		
17-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с левой ноги.		

### № 12. Упражнение на выворотность стопы

Упражнение направлено на развитие выворотности голеностопных суставов.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в невыворотном положении согнуты в коленях. Стопы на полу соединены вместе.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Левая нога согнута в колене, стопа на полу. Правая нога упирается пяткой об голень левой ноги.	Руки обхватывают стопу правой ноги за носок и кладут пяткой на голень левой ноги.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Предыдущее положение сохраняется.	Руки прижимают носок правой стопы к голени левой ноги, усиливая выворотность пятки.	рис. При выполнении и упражнения, важно держать противоположный бок

				ровным.
3-7 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	рис.
8 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Нога возвращается в И.п.	Руки возвращаются в И.п.	рис.
8-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 1 раз.		
17-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с левой ноги.		

### № 13. Продольный шпагат с прогибом назад

Упражнение направлено на развитие гибкости спины и танцевального шага. При выполнении упражнения важно следить за «квадратом» бедер.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги в положении «продольный шпагат». Правая нога впереди, левая нога сзади.	Корпус подтянут, ладони рук касаются пола.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Колени и стопы вытянуты до предела.	Голова откидывается назад, плечи раскрываются. Корпус прогибается назад.	рис.
2-3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	рис. При выполнении упражнения, важно держать противоположный бок.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Голова, корпус возвращаются в И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		
16-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с левой ноги.		

## II. Упражнения лежа на спине

## № 1. «Лягушка»

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных суставов.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 34 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги в невыворотном положении сгибаются в коленях.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Колени раскрываются в стороны и касаются пола.	И.п.	рис. При выполнении упражнения необходимо достичь полного прикосновения колен к полу.
3-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	И.п.	рис.
17 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Кончики пальцев вытянутых стоп проскальзывают по полу вперед. Ноги, вытягиваясь в коленях, достигают И.п.	И.п.	рис.
18-34 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 1 раз.		

## № 2. Раскрытие ног в стороны в «поперечный шпагат»

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных суставов. При выполнении упражнения, необходимо следить за полной вытянутостью ног в коленях и стопах.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги поднимаются вверх на 90°, сохраняя выворотное положение.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Вытянутые ноги раскрываются в стороны в «поперечный шпагат».	Руки касаются колен.	рис. При выполнении и упражнения, важно следить за выворотностью ног в коленях и стопах.
3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется. Колени касаются пола.	Руки слегка нажимают на колени.	рис.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги поднимаются через стороны на 90° и соединяются вместе пятками.	Руки возвращаются в И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

### № 3. Поднимание ног вверх в выворотном положении

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных суставов. При выполнении упражнения необходимо следить за абсолютной вытянутостью ног, не допускать прогиба в пояснице.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на	рис.

		стопах. Пятки соединены.	уровне плеч, ладонями в пол.	
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги в выворотном положении поднимаются вверх до 90°.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз	И.п.	

#### № 4. Лесенка

Упражнение направлено на укреплении мышц брюшного пресса, спины, вытянутости ног в коленях и стопах. При выполнении упражнения, необходимо следить за полной вытянутостью ног в коленях и стопах, не допускать прогиба в пояснице.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 48 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1-2 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Правая стопа сокращается → на себя, медленно поднимаясь вверх. Затем вытягивается, продолжая подниматься вверх. Правая стопа сокращается → на себя, медленно поднимаясь вверх. Затем вытягивается, продолжая подниматься вверх до 90°.	И.п.	рис. При выполнении упражнения важно не отрывать левую ногу от пола.
3-4 тт.	«1 и 2 и	Правая стопа сокращается → на себя, медленно опускаясь вниз. Затем вытягивается и продолжает опускаться		рис.



	3 и  4 и»	вниз. Правая стопа сокращается → на себя, медленно опускаясь вниз. Затем вытягивается и продолжает опускаться вниздо И.п.		
5-8 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с левой ноги.		
9-48 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с двух ног		

#### № 5. Поднимание ног наверх с окончанием в I позицию и опускание в И.п.

Упражнение направлено на укреплении мышц брюшного пресса, спины, вытянутости ног в коленях и стопах. При выполнении упражнения, необходимо следить за полной вытянутостью ног в коленях и стопах, не допускать прогиба в пояснице.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 24 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги в выворотном положении поднимаются на 90°.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы сокращаются → на себя по выворотной I позиции.	И.п.	рис.
3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются вниз на пол.		рис.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Стопы вытягиваются в И.п.		рис.
5-24 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 5 раз.		

#### № 6. Махи вперед

Упражнение направлено на скоростной подъем ноги вперед-наверх в вытянутом положении, развитие «танцевального шага» вперед и укрепление брюшного пресса.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Правая нога, в выворотном положении вытянута в колене и в стопе, совершает мах → на себя до предела. Левая нога вытянута.	И.п. Корпус крепко прижат к полу.	рис.
2 т.	«1 и 2 и»	Правая нога опускается вниз в И.п.		рис. Ноги сохраняют выворотное положение.
3-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		
17-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с левой ноги.		

#### № 7. «Шпагат» с последующим соединением ног по полу вместе

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных суставов, укрепление внутренних мышц бедра.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 24 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Ноги, вытянутые в выворотном положении в коленях и стопах,	И.п. Корпус крепко прижат к полу.	рис.

		поднимаются вверх на 90°.		
2 т.	«1 и 2 и»	Ноги резко раскрываются в стороны в «поперечный шпагат».	И.п.	рис. При выполнении упражнения необходимо следить за максимальной вытянутостью ног в коленях и стопах.
3-4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	И.п.	рис.
5 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги медленно соединяются в И.п., проскальзывая по полу.	И.п.	рис.
6 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Положение фиксируется.	И.п.	рис.
7-24 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

### № 8. «Березка»

Упражнение способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса. Целесообразно это упражнение выполнять после прогибов корпуса назад.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 48 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги, вытянутые в выворотном положении в коленях и стопах, поднимаются вверх на	И.п. Корпус крепко прижат к полу.	рис.

		90°.		
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются за голову и сгибаются в коленях, касаясь вытянутыми стопами пола.	И.п.	рис.
3-4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	И.п.	рис.
5 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги вытягиваются в коленях, касаясь кончиками пальцев стоп пола.	И.п.	рис.
6-7 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	И.п.	рис.
8-9 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	«Березка». Вытянутые ноги поднимаются вверх, перпендикулярно полу.	Руки, опираясь локтями в пол, держат талию сзади. Корпус поднимается вверх перпендикулярно полу на 90°.	
10 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги сохраняют вытянутое положение, перпендикулярное полу.	Корпус опускается на пол. Руки опускаются в И.п.	рис.
11 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	И.п.	рис.
12 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Положение фиксируется.	И.п.	рис.
13-48 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

## № 9. «Уголок»

Упражнение направлено на укреплении мышц брюшного пресса и мышц спины.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 2/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Спина плотно прилегает к полу. Руки в III позиции.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Рывком, одновременно с корпусом ноги в выворотном положении поднимаются вверх до 90°.	Рывком корпус поднимается вверх до 90°.	рис.

2 т.	«1 и 2 и»	Ноги опускаются в И.п.	Корпус опускается в И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется 7 раз	И.п.	

## № 10. «Ножницы»

Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, спины и развитие вытанутости ног и выворотности в паху.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 8 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги, вытянутые в коленях и стопах в выворотном положении, подняты на 45° в V позицию (правая нога впереди).	Спина плотно прилегает к полу. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1и 2 и 3 и 4 и»	Ноги 3 раза заносятся из V позиции в V позицию. Ноги раскрываются на воздухе во II позицию.	И.п. Корпус крепко прижат к полу.	рис.
2-8 т.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

## III. Упражнения лежа на боку

## № 1 «Battementdeveloppe» в сторону

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных суставов и танцевального шага в сторону. Во время выполнения упражнения важно следить за выворотностью колен и стоп.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание

М/р 4/4, 34 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на правом боку, правая рука вытянута вперед ладонью в пол. Левая рука согнута в локте ладонью в пол впереди корпуса на уровне грудной клетки.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Левая нога сгибается в колене, кончиками пальцев стопы касаясь правого колена сбоку. Правая нога вытянута.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Левая нога раскрывается в сторону на 90°.	И.п.	рис.
3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Левая нога сгибается в колене, кончиками пальцев стопы касаясь правого колена сбоку.	И.п.	рис.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Левая нога, проскальзывая кончиками пальцев стоп по тыльной стороне правой ноги, опускается вниз в И.п.	И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза		
17-34 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с другой ноги.		

№ 2. Поднимание вытянутой ноги в сторону и опускание ее в И.п.

Упражнениеспособствует развитию «танцевального шага» в сторону.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на правом боку, правая рука вытянута вперед ладонью в пол. Левая рука согнута в локте ладонью в пол	рис.

			впереди корпуса на уровне грудной клетки.	
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1-2 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Левая нога, в выворотном положении вытянутая в колене и стопе, поднимается в сторону до предела.	И.п.	рис. При выполнении и упражнении важно следить за вытянутостью и выворотностью ног.
3-4 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Левая нога опускается в И.п.	И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раз.	И.п.	
17-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется с другой ноги.	И.п.	

### № 3. «Battementsjete» в сторону

Упражнение концентрирует собранность корпуса и вытянутость ног.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 2/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на правом боку, правая рука вытянута вперед ладонью в пол. Левая рука согнута в локте ладонью в пол впереди корпуса на уровне грудной клетки.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Левая нога в выворотном положении приподнимается над полом на 30°.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и»	Левая нога опускается в И.п.	И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется	И.п.	

		7 раз.		
17-32 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется с другой ноги.	И.п.	

#### № 4. Махи ног в сторону

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных суставов и танцевального шага в сторону. Во время выполнения упражнения важно следить за выворотностью колен и стоп.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 2/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на правом боку, правая рука вытянута вперед ладонью в пол. Левая рука согнута в локте ладонью в пол впереди корпуса на уровне грудной клетки.	
1 т. Вступление	«1 и 2 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Левая нога в выворотном положении совершает резкий мах ногой в сторону. Правая нога вытянута.	И.п.	рис. При махе ноги, стараться забросить ногу за голову.
2 т.	«1 и 2 и»	Левая нога опускается в И.п.	И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется 7 раз.	И.п.	
17-32 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется с другой ноги.	И.п.	

#### IV. Упражнения лежа на животе

##### № 1. Прогибы корпуса назад на вытянутых руках

Упражнение направлено на укрепление мышц и развитие гибкости.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16		И.п. – Ноги на полу в	Лежа на животе, голова	рис.



тактов, темп умеренный		выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат ладонями в пол на уровне плеч.	
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Голова поднимается вверх, руки вытягиваются в локтях.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус поднимается от пола, сохраняя выворотное положение бедер на полу.	рис.
3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Пятки соединены вместе.	Голова откидывается назад, плечи раскрываются. Корпус прогибается назад.	рис.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус наклоняется к полу в И.п. Руки сгибаются в локтях. Локти соприкасаются с полом. Голова опускается вниз, лбом касаясь пола в И.п.	рис.
5-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

## № 2. Поднимание вытянутых ног наверх.

Упражнение направлено на укрепление мышц и развитие гибкости спины.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат ладонями в пол на уровне плеч.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Вытянутые ноги максимально приподнимаются от пола. Пятки соединены	И.п.	рис. При выполнении

		вместе.		упражнения важно следить за вытянутостью ног до предела.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	И.п.	рис. Ноги сохраняют выворотное положение.
3-16 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 7 раз.	И.п.	

### № 3. «Лодочка»

Упражнение способствует укреплению мышц спины. При выполнении упражнения необходимо следить за максимальной вытянутостью ног в коленях и стопах.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги, сохраняя вытянутое положение, отрываются от пола вверх до предела.	Голова, корпус и руки отрываются от пола вверх до предела.	рис.
2-6 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	рис.
7 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	Голова, корпус и руки опускаются в И.п.	рис.
8 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Положение фиксируется	И.п.	рис.
9-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

### № 4. «Птичка»

Упражнение способствует укреплению мышц спины.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки вытянуты в локтях в стороны, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги, сохраняя вытянутое положение, отрываются от пола вверх до предела.	Голова, корпус и руки отрываются от пола вверх до предела.	рис.
2-6 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	рис.
7 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	Голова, корпус и руки опускаются в И.п.	рис.
8 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Положение фиксируется	И.п.	рис.
9-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

#### № 5. «Корзиночка»

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению мышц спины.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки вытянуты в локтях вдоль корпуса, ладонями в пол.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги сгибаются в коленях. Стопы вытянуты.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Предыдущее положение.	Руки обхватывают вытянутые стопы сбоку.	рис.

3 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги вытягиваются в коленях. Стопы вытянуты.	Корпус отрывается от пола. Руки вытягиваются в локтях.	рис.
4-6 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Положение фиксируется.	рис.
7 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги вытягиваются в коленях над полом.	Руки отпускают стопы и раскрываются в стороны над полом.	рис.
8 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	Корпус и руки опускаются в И.п.	рис.
9-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

### № 6. Покачивание корпуса вверх и вниз

Упражнение способствует укреплению мышц спины, ног и рук.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 24 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки вытянуты в локтях вперед, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги, сохраняя вытянутое положение, отрываются от пола наверх до предела.	Корпус и руки отрываются от пола наверх до предела.	рис.
2-4 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги вытянуты до предела. Покачивание вверх. Затем вниз. Вверх. Вниз.	Идет покачивание корпуса вниз. Затем вверх. Вниз. Вверх.	рис.
5 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	Корпус и руки опускаются в И.п.	рис.
6 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п. Положение фиксируется	И.п.	рис.
7-24 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

## № 7. «Ножницы»

Упражнение направлено на укрепление мышц спины, ног и развитие вытянутости ног и выворотности в паху.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 8 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги, в выворотном положении вытянутые в коленях и стопах, подняты от пола до предела по V позиции (правая нога впереди).	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат ладонями в пол на уровне плеч.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1и 2 и 3 и 4 и»	Ноги 3 раза заносятся из V позиции в V позицию. Ноги раскрываются на воздухе во II позицию.	И.п. Корпус крепко прижат к полу.	рис.
2-8 т.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

## № 8. «Лягушка»

Упражнение направлено на развитие выворотности тазобедренных суставов.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 24 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат ладонями в пол на уровне плеч.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги в выворотном положении сгибаются в коленях.	И.п.	рис. Кончики пальцев вытянутых стоп касаются пола.

2-7 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	И.п.	рис. При выполнении упражнения, необходимо достичь полного прикосновения колен к полу.
8 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги опускаются в И.п.	И.п.	
9-24 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 2 раза.	И.п.	

## № 6. Махи назад

Упражнение направлено на скоростной подъем ноги назад-наверх в вытянутом положении, развитие «танцевального шага» назад, укрепление мышц спины.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – Ноги на полу в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах. Пятки соединены.	Лежа на животе, голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат ладонями в пол на уровне плеч.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Правая нога, вытянутая в колене и в стопе в выворотном положение совершает резкий мах назад-наверх. Левая нога вытянута.	И.п. Корпус крепко прижат к полу.	рис.
2 т.	«1 и 2 и»	Правая нога опускается вниз в И.п.	И.п.	рис. Ноги сохраняют выворотное положение.
3-16 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		

17-32 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется с левой ноги.		
-----------	-----------	--------------------------------------	--	--

#### V. Упражнения стоя и сидя на коленях

##### № 1. Подъем на две стопы

Упражнение направлено на развитие гибкости и вытянутости голеностопных суставов.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 16 тактов, темп умеренный		И.п. – сидя на коленях, соединенных вместе, вытянутые стопы прижаты к полу. Пятки соединены.	Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Ноги, согнутые в коленях, приподнимаются от пола, перенося центр тяжести на вытянутые стопы, которые кончиками пальцев касаются пола.	Руки сгибаются в локтях. Корпус отклоняется чуть назад.	рис. При выполнении упражнения, важно не переходить на пальцы, пятки соединить вместе.
2-3 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Руки вытягиваются в локтях.	рис.
4 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	рис.
5-16 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

##### № 2. Прогибы корпуса назад

Упражнение способствует развитию гибкости спины.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – сидя на коленях, соединенных вместе, вытянутые стопы	Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.	рис.

		прижаты к полу. Пятки соединены вместе.		
1 т. Вступление	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус подтягивается, поднявшись на коленях. Руки вдоль тела.	рис.
2 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Бедра поддаются немного вперед.	Корпус прогибается назад. Руки касаются колен сзади.	рис.
3-6 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Положение фиксируется.	Корпус продолжает медленно прогибаться назад до предела.	рис.
7 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Бедра возвращаются в И.п.	Корпус выпрямляется, руки вдоль тела по бокам.	рис.
8 т.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	И.п.	Корпус опускается на колени в И.п.	рис.
9-32 тт.	«1 и 2 и 3 и 4 и»	Упражнение повторяется 3 раза.		

### № 3. Махи ног назад

Упражнение способствует развитию силы ног, ягодичных мышц, эластичности мышц бедер.

Музыкальная характеристика	Музыкальный счет	Движения ног	Движения головы, корпуса, рук	Примечание
М/р 4/4, 32 тактов, темп умеренный		И.п. – стоя на коленях, раскрытых по ширине плеч.	Руки на полу, упираются ладонями в пол по ширине плеч.	рис.
1 т. Вступление	«1 и 2 и»	И.п.	И.п.	
1 т.	«1 и 2 и»	Правая нога выводится назад на носок. Правая нога делает резкий мах вверх назад.	И.п.	рис.
2 т.	«1 и 2 и»	Правая нога возвращается в И.п. Положение фиксируется.	И.п.	рис.
3-16 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется 7 раз.		
17-32 тт.	«1 и 2 и»	Упражнение повторяется		



		с левой ноги.		
--	--	---------------	--	--

