

Правила поведения во время занятий, правильная форма одежды и обуви на занятиях хореографии и здоровьесберегающие компоненты танца как элементы техники безопасности.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ РОЛЬ ТАНЦА. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ.

Движение также естественно и важно для человеческой жизни как воздух, как способность дышать. Тело человека создано и предназначено для того, чтобы двигаться. Танец — это то, что наполняет нас энергией, красотой и гармонией.

Занятия танцем учат детей красиво и пластично двигаться, развивают существующие и прививают новые двигательные навыки. В процессе систематических музыкально-ритмических занятий развиваются ловкость, точность, координация движений, формируются правильная осанка и красивая походка. Дети учатся ориентироваться в пространстве.

Для занятий активным движением, в том числе танцем, необходима удобная специальная форма одежды и обуви. Одежда не должна мешать исполнению упражнений и не должна сковывать движений ребенка. Форма одежды (футболка или гимнастический купальник для девочек и шорты или мягкие спортивные брюки, желательно однотонного цвета) должна быть подходящей по размеру, достаточно хорошо прилегать к телу, но в то же время не быть слишком тесной. Также и обувь должна быть удобна для исполнения различных упражнений и элементов танца. Обувь необходима мягкая - чешки или мягкие балетные туфли. Естественно, обувь должна быть подходящей по размеру, должна достаточно хорошо облегать ногу, и обязательно должна быть хорошо закреплена на ноге.

Систематические занятия хореографией предполагают поэтапное освоение движений — от простого к сложному. Организм ученика к более сложному элементу должен быть подготовлен более простым, чтобы избежать получения травмы или неправильного развития мышц.

Практическое содержание занятий (упражнения, элементы танца,

танцевальные композиции) должно обязательно четко планироваться преподавателем. Освоение движений, элементов танца, танцевальных связок и композиций должно происходить в течении года плавно и равномерно от простого к сложному.

Упражнения и танцевальные элементы, из которых выстраиваются систематические занятия, должны соответствовать физическому и умственному развитию детей (поскольку слишком сложное упражнение может повлечь травму или неправильное развитие мышц).

В течении одного занятия обязательно должно чередоваться исполнение упражнений в спокойном и быстром темпе. Это необходимо для того, чтобы, с одной стороны, дети не потеряли интерес к занятию, а с другой, чтобы нагрузка на организм распределялась равномерно.

После исполнения активных упражнений (бега, подскоков, галопа) нежелательна резкая остановка. Активное упражнение с продвижением в пространстве (бег, подскоки, галоп) должно постепенно переходить на шаг, а затем уже должна следовать остановка. Кроме того, после активного движения хорошо восстановить дыхание исполнением упражнений в спокойном темпе (например, плавными упражнениями для рук под музыку вальса).

ОСОБЕННОСТИ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА, ЕГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ РОЛЬ.

Классический экзерсис представляет собой комплекс конкретных упражнений, которые совершаются в определенной последовательности. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело человека, активно исправляя физические недостатки фигуры. Формируется правильная осанка, разносторонне развивается мускулатура ног и спины, фигура приобретает подтянутость, развивается и улучшается координация движений, скорость и быстрота реакции. Здоровьесберегающая роль классического танца заложена и в самих упражнениях, которые благотворно влияют на развитие тела, и в определенной конкретной их последовательности. Сложность упражнений, амплитуда, скорость исполнения развиваются в процессе урока от простого к сложному. Мышечная нагрузка увеличивается постепенно от начала к концу урока. Каждое предыдущее упражнение является подготовительным к последующему.

Тренаж начинается с легких простых упражнений в спокойном темпе - с разогрева. Разогрев включает в себя *battement tendu*, *battement tendu jete*. « Батман – основа всего танца. В процессе их исполнения в работу вводятся все группы мышц и связки ног (большие и малые). За *battement tendu* следует *battement tendu jete*, в котором задействованы те же

группы мышц, что и в tendu, но нога бросается на воздух, а значит мышечная работа усиливается. Эти упражнения разогревают нежные коленные связки.

Первое упражнение экзерсиса – plie. Оно развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность мышц ног. Упражнение выполняется плавно, мягко, в спокойном темпе, мышцы ног медленно сокращаются и растягиваются. Организм готовится к более сложным упражнениям.

Второе упражнение battement tendu – вытягивание и приведение ноги в позицию. Характер исполнения четкий, активный, в отличие от plie, темп может быть средним, к концу комбинации быстрым.

Третье упражнение - battement tendu jete. Исполняется также как tendu, но нога бросается на воздух, а значит мышечная работа усиливается, движение активное по характеру, акцентированное.

Четвертое упражнение – rond de jambe par terre. Упражнение способствует развитию подвижности тазобедренного сустава. Мышцы к нему должны быть подготовлены battement tendu и battement tendu jete. Ронд выполняется в спокойном темпе.

Следующее упражнение – battement fondu. Это усложненный вариант plie – приседание на одной ноге. Характер исполнения плавный, мягкий, мышцы ног сокращаются и растягиваются в спокойном темпе. Это силовое упражнение, которое как и plie, вырабатывает мягкость приседания и его упругость. Упражнение развивает подвижность коленного и тазобедренного суставов, тренирует мышцы бедра, голени, стопы.

Следующее упражнение, battement frappe, является контрастным по отношению к fondu. Это бьющее, ударяющее движение. Мышцы, связки, суставы переключаются на энергичную, активную работу в живом темпе.

Далее идут самые сложные элементы экзерсиса, связанные с высоким подъемом и выниманием ног. Это battement releve lent и battement developpe. Особое развитие получают мышцы, производящие сгибание и разгибание, отведение и приведение бедра, а также тазобедренный сустав и косые мышцы живота. Упражнения являются силовыми, исполняются плавно в спокойном и, даже, медленном темпе в темпе адажио. Организм к ним обязательно должен быть подготовлен предыдущими движениями экзерсиса.

Последнее упражнение – grand battement jete - большой бросок ноги. Упражнение развивает внутренние бедренные мышцы и сухожилия, тазобедренный сустав, причем это развитие происходит более активно, чем в releve lent и battement developpe. Исполняется активно, в умеренно

быстром и быстром темпе, является контрастным по мышечной работе по отношению к *releve lent* и *battement developpe*.

В процессе всего экзерсиса происходит чередование мышечной нагрузки: плавные силовые упражнения сменяются активными энергичными. В результате мышцы переключаются с одной работы на другую и не устают.

Упражнения экзерсиса являются исходными для изучения более сложных движений классического танца, а также для прыжков.

Далее, все те же упражнения в полном или не в полном объеме исполняются на середине зала.

Затем следует *allegro* – прыжки, к которым организм должен быть обязательно подготовлен и разогрет. Сначала исполняется *petit allegro* (маленькие прыжки), затем среднее *allegro* (средние прыжки) и в конце *grand allegro* (большие прыжки) или танцевальные комбинации, включающие танцевальные движения и серию больших прыжков.

В конце урока обязательно исполняется *port de bras*. Это плавные движения рук, которые исполняются в спокойном темпе и помогают восстановить дыхание после активных прыжков.

Одним из свойств классического экзерсиса является его способность исправлять природные недостатки (сутулость, косолапие, недостаточность развития мускулатуры), создавать прекрасную физическую форму тела, поддерживать и совершенствовать ее.

Для исправления сутулости служат упражнения на развитие плечевого пояса и мышц рук. Это разные формы *port de bras*. Кроме того, *port de bras* служит для развития координации между работой рук, головы и верха корпуса, танцевальности и пластичности.

Для исправления косолапости служат все элементы классического танца, основанные на выворотности ног. Это *demi* и *grand plie*, *battement tendu*, *rond de jambe par terre*.

Для устранения недостаточного развития мускулатуры хорошо подходят *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement releve lent* и *battement developpe*.

Для выработки правильной осанки важны упражнения, тренирующие мышцы, удерживающие позвоночник и приводящие его в движение, особенно мышцы, выпрямляющие позвоночник и мышцы брюшного пресса. Особое значение в выработке осанки имеют *demi* и *grand plie*, *battement fondu*, *battement releve lent* и *battement developpe*, *port de bras*, прыжки.

Классический экзерсис обязательно должен соизмеряться с возрастом ребенка. Для детей младшего школьного возраста сложно исполнять комплекс упражнений у станка без перерыва. Они утомляются, устают. Поэтому целесообразно для детей младшего школьного возраста упражнения у станка чередовать с активными танцевальными движениями. Можно исполнить подряд два упражнения классического экзерсиса у палки, затем переключить внимание детей на активное танцевальное движение (танцевальный шаг в сочетании с бегом, легкий бег на носках, подскоки, боковой галоп, шаг польки, шаг вальса, прыжки трамплинного характера, упражнения для рук), далее затем снова вернуться к станку и исполнить одно-два упражнения экзерсиса, исполнить танцевальное упражнение на середине зала и так далее. Таким образом, внимание детей постоянно переключается и они не утомляются.

Количество упражнений классического танца в одном уроке и количество движений в одной комбинации зависит от возраста ребенка. Чем младше возраст, тем количество упражнений классического экзерсиса и количество движений в комбинации меньше, а простых танцевальных движений больше. С возрастом это соотношение меняется.

Количество упражнений классического танца в одном уроке зависит и от общего физического состояния группы. Если дети утомлены, то рабочую нагрузку лучше дать меньше, а больше времени уделить танцевальной композиции.

В хореографической студии занимаются разные дети. Кто-то из них имеет данные, у кого-то нет физических данных, необходимых для профессионального танцовщика. Поэтому в студии, в отличие от профессионального хореографического училища, рационально больше внимания уделять тем танцевальным движениям, исполнение которых не требует идеальных физических данных. Это различные формы port de bras, позы классического танца, шаг польки, шаг вальса, pas de basque (сценическая форма), партерный прыжок pas de basque, pas balance, pas de boure, несложные доступные прыжки. Эти движения с одной стороны способствуют формированию хорошей осанки, развивают координацию, танцевальность, пластичность, а с другой – не травмируют опорно-двигательный аппарат. Ребенок получает истинное удовольствие от исполняемых танцевальных движений.

Систематические занятия хореографией предполагают поэтапное освоение движений — от простого к сложному. Организм ученика к более сложному элементу должен быть подготовлен более простым, чтобы избежать получения травмы или неправильного развития мышц. Практическое содержание занятий (упражнения, элементы танца,