**«Партерная растяжка, как необходимая часть классического экзерсиса»**

**преподаватель классического танца**

**Грибанова Елена Николаевна**

**ГБП ОУ «Воронежское хореографическое училище»**

**Содержание**

Введение………………………………………………………………..1

1.1. Значение партерного экзерсиса в классическом танце…………2

1.2.Методика практического применения партерного экзерсиса,

основные упражнения на растяжку……………………………….…..4

Заключение……………………………………………………...…….12

Список используемой литературы…………………………………..13

**Введение.**

  Популярность танцевального искусства переоценить сложно. Очень многие - и дети, и взрослые -  когда-либо пробовали танцевать или всегда желали заниматься хореографическим искусством. «Волшебный мир танца» - так назвала свою книгу Валентина Матвеевна Пасютинская. И это действительно так. Танец завораживает!

   Классический танецочень сложен, так как все движения противоестественны природе человеческого тела. Поэтому очень многие педагоги-хореографы ищут приемы, облегчающие детям освоение его основ.

 Таким образом, первостепенной задачей преподавателя, где бы он ни работал, является развитие профессиональных физических данных ребенка. А также исправление тех недостатков, которые мешают достичь наилучших результатов.

 Классический танец - основывается на базе "партерной гимнастики или растяжки". Педагогу классического танца необходимо ответственно подходить к первым занятиям, ему следует помнить, что с первого урока ученикам закладываются основы классического танца, которым необходимо уделять больше времени.

 В данной методической работе рассказывается о методах развития выворотности и силы ног, гибкости в корпусе, подвижности в суставах, легкого и высокого прыжка и хорошего танцевального шага.

 ***Цель:***

 Познакомить детей с партерным экзерсисом и основными упражнениями на растяжку.

 ***Задачи:***

1.  Развить эластичность мышц и связок.

2. Обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

3. Воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**1.1.Значение партерного экзерсиса в классическом танце.**

 Партерная экзерсис (фр. *«parterre»*— по земле), в том числе стретчинговые (*stretching*— растяжка) и корригирующие - это комплекс упражнений на растяжение мышц и связок, улучшения подвижности в суставах и развития специальных физических данных необходимых для занятий хореографией, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

 Партерный экзерсис оказывает благотворное, действие на весь организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение. Учит натянутости ног, корпуса,  красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает  риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Развивает чувство ритма, музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную, двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классическим, народно-сценическим, историко-бытовыми современным танцами.

 Партерная растяжка способствует развитию природных физических данных учащихся, таких как: выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность.

 Регулярные занятия партерной растяжкой повысят эффективность занятий танцами любого направления, помогут уберечь от травм, научат владеть своим телом, откроют секрет, как сохранить гибкость стана, красивую осанку, легкую походку и грациозность.

Упражнения выполняются учащимися на индивидуальных ковриках без обуви (в носочках) в положении лежа (в том числе на боку) и сидя, без вертикальной нагрузки на позвоночник и суставы.

 Каждое занятие включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

 Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания, но необходимо помнить, что растягивать можно только хорошо разогретые мышцы.

 Принято считать, что шпагат является показателем хорошей растяжки. Это не так. Хорошо растянутый танцовщик должен обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле. Для этого в упражнениях на растяжку необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах. Для достижения наилучшего результата каждую растяжку следует заканчивать grand battement и adagio.

   Когда костная система еще окончательно не сформирована, не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Суставы и мышцы, в этом возрасте, более мягкие и податливые и растянуть ребенка легче, чем в более позднем возрасте, главное следить за правильным исполнением всех движений.

Существуют и некоторые сложности в работе над растяжкой с младшими учащимися, т.к. она связана с болевыми ощущениями, поэтому, растягивать лучше в партере, так легче следить за правильностью выполнения упражнений и педагогу и самим учащимся.

 Не следует пренебрегать занятиями растяжкой в среднем и старшем возрасте. Наоборот следует продолжать регулярно заниматься, усложняя упражнения, для поддержания хорошей танцевальной формы.

**1.2. Методика практического применения партерного экзерсиса, основные упражнения на растяжку.**

 Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный и.д.

 Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять?

 Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3 целей: увеличить подвижность в суставах, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

 Мышцы и суставы, таким образом, подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

 В самом начале занятий предлагается небольшой комплекс, призванный разогреть мышцы и включить в активную работу связки, суставы и позвоночник. Только после полноценной разминки можно переходить к комплексу упражнений, в противном случае можно легко получить травму.

 Партерный экзерсис  предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу. Это позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник. Центральная часть включает в себя упражнения на растяжку, силовые элементы и упражнения для развития конкретных групп мышц. Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд – за это время можно сделать 20 повторений. Разберем несколько упражнений на развитие данных.

1. **Упражнения для развития  подвижности голеностопного**

**сустава и эластичности мышц голени и стопы.**

 Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию при прыжке, а в классическом танце играет еще и не малую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом в сочетании с натянутой ногой законченную линию в рисунке танца. Различают 3 формы подъема: высокий подъем, средний и маленький. Но, даже имея от природы маленький плоский подъем, с помощью определенных упражнений можно придать ему правильную красивую форму и выработать силу стопы.

 **Растяжка на подъем.**

 Исходное положение: сесть на колени, пятки вместе, спина ровная, руки опущены вниз. Музыкальный размер  4/4.

**1 такт.**Поднимаем колени, перекатываясь на подъемы. Руки упираются в пол ладонями около бедер, спину постараться держать прямо.

**2 такт.** Фиксируем данное положение. Растягиваем подъем.

**3 такт.** Передвигаем ладони назад, за стопы. Колени прижать к груди. Опора на пальцы. Разрабатывается подвижность пальцев на стопе.

**4 такт.** Садимся на пол. Пальцы остаются загнутыми в пол.

**5 такт.**Вытягиваем колени. Пальцы ног скользят вперед, как можно дольше, касаясь пола.

 **6 такт.**Фиксируем данное положение. Сохраняя натянутость колен и подъемов, пальцы ног стремятся в пол.

 **7такт.**Сгибая ноги, прижать колени к груди. Подъемы остаются натянутыми, пальцы ног загнуты  в пол.

 **8 такт.** Передвигаем ладони по полу вперед. Через загнутые пальцы, переходим на подъемы. Опускаем колени вниз, принимаем исходное положение. Первые пола касаются, подъемы, а потом колени.

Растяжка подъемов очень важна в формировании стоп, поэтому важно проследить за пятками, которые должны быть вместе на протяжении всего упражнения.

 **2. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.**

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors, то есть наружу. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает ребенку возможность свободного выполнения движений, позволяет совершенствовать технику.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует также высоте прыжка.

**«Лягушка»**

 Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты, колени разведены в стороны, стопы соединены вместе, полностью прижаться к полу. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол около плеч.

  Музыкальный размер  4/4 характер музыки зависит от заданного образа.

 **1 такт.** 1 и – «лягушка просыпается» вытягиваем  локти, поднимаем корпус, прогибаемся назад, голова тянется к бедрам.

 2 и – 3 и – 4 и – фиксируем положение, бедра и стопы прижимаем к полу, сильно прогибаем спину.

**2 такт.**1 и – 2 и – 3 и – принимаем исходное положение «лягушка засыпает».

4 и – отдыхаем. Упражнение помогает развить выворотность в бедрах и коленях, гибкость в спине. Образность мышления, выразительность

**3. Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок.**

 Исходное положение: встать на левое колено, левое бедро перпендикулярно полу. Правая нога вытянута вперед, развернута в выворотное положение. Стопа правой ноги сильно сокращена, мизинец прижат к полу. Спина прямая, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер:  4/4. Характер музыки плав

**1 такт.**1 и – 2 и – взмахнуть мягкими руками наверх, выполняем глубокий вдох.

3 и – 4 и – руки опускаются вниз, одновременно корпус, с прогнутой спиной, наклоняется вперед, живот прижать к бедру, спина прямая, бедра ровные, правая нога сохраняет выворотное положение. Выдох через нос.

**2 такт.** 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – продолжаем растяжку.

**3 такт.** 1 и – 2 и – продолжаем растяжку.

3 и – 4 и – с круглой спиной через волну принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем обязательно проделать с другой ноги. Необходимо проследить за выворотным положением правой ноги, за тем, чтобы левое бедро оставалось перпендикулярно полу. Часто дети выпускают правое бедро вперед. Это не правильно. Правое бедро должно быть на одном уровне с левым. Чувствуем сильное растяжение нижней поверхности бедра и подколенных связок.

**«Полу шпагат»**

 Исходное положение: полу шпагат на правой ноге. Бедра прижимаются к полу, в ровном положении. Корпус прямой.

 Музыкальный размер:  4/4.

 **1 такт.** 1 и – 2 и – правая рука, круговым движением, через потолок, опускается назад на левое бедро. Корпус разворачивается за рукой в поясничном и грудном отделе. Происходит скручивание.

3 и – 4 и – правая рука скользит по левой ноге к пятке.

**2 такт.** 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сохраняем принятое положение. Чувствуем сильное натяжение в бедрах и спине.

**3 такт.** 1 и – 2 и – правая рука, круговым движением, через потолок приходит вперед, одновременно корпус с прогнутой спиной ложится вперед на правое бедро.

3 и – 4 и – левая нога, сохраняя сильную вытянутость, пытается оторваться от пола. Бедра прижаты к полу. Чувствуем сильное напряжение задней поверхности бедра левой ноги.

 **4 такт.** 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – фиксируем данное положение.

Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем выполнить его с другой ноги.

В данном упражнении сочетаются растяжение и напряжение мышц, что позволяет добиться наибольшего результата.

 **«Шпагат»**

 Исходное положение: сесть на шпагат на правую ногу.  Для начала руки лучше положить на бедро правой ноги, впоследствии для усложнения, руки соединяем в замок и поднимаем наверх. Бедра ровные. Наличие полного шпагата не обязательно. Достаточно принять исходное положение, по мере возможности и сильно вытянуть ноги. Колено левой ноги не должно касаться пола.

 Музыкальный размер: 4 /4.

 **1 такт.** 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сокращая паховые мышцы приподняться над полом. Вытянутость колен рук и спины сохраняется.

**2 такт.** 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – расслабляем паховые мышцы и опускаем бедра на пол.

 В данном упражнении сочетается напряжение и расслабление одних и тех же мышц. Это позволяет добиться их силы и эластичности.

 Упражнение повторить не менее 8 раз, затем проделать с другой ноги.

**4. Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.**

 Гибкость показатель пластичности тела будущего артиста, она придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

 Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Прогиб назад должен  быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед или вниз осуществляется благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а так же икроножных, подколенных, тазобедренных мышц и связок. Лучше всего начинать упражнения на развитие гибкости с «волн». Они наилучшим способом подготавливают спину к работе.

**«Волна»**

Исходное положение: сесть на колени, руки за спиной взять в замок. Музыкальный размер:  4/4. Характер музыки плавный, спокойный.

**1 такт.** 1 и – 2 и – прогибаясь в пояснице, наклоняемся вперед, лопатки сзади вместе, руки в замочке, голова до последнего не опускается вниз.

3 и – 4 и – округляем спину и возвращаемся в исходное положение, поднимаясь лопатками наверх, голова отстает.

 Упражнение повторить не менее 8 раз. Волна должна быть непрерывной и из состояния зажатости переходить в состояние расслабления. Прогибаясь назад, ребенок должен чувствовать, как его лопатки соединяются и опускаются к пояснице, а когда спина становится круглой, то он должен чувствовать, что позвоночник растягивается.

**«Рыбка»**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе сильно вытянуты (как будто у нас не 2 ноги, а 1 рыбий хвост), руки согнуты, локти в потолок, ладони прижаты к полу около плеч.

 Музыкальный размер 4/4.

**1 такт.** 1 и  – вытянуть локти, поднять верхнюю часть корпуса, как можно выше. Ноги сохраняют исходное положение. Затылок тянется к пяткам.

2 и  – оторвать руки от пола, перевести их наверх, сильно напрягаем мышцы спины, усиливаем прогиб.

 3 и – фиксируем данное положение.

 4 и – мягко возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает подвижность в грудном и плечевом отделе.

**«Мостик»**

 Исходное положение: мост. Музыкальный размер: 4/4

**1 такт.** 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно сгибаю колени и опускаю бедра вниз. Развивается подвижность в поясничном отделе.

**2 такт.** 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно вытянуть колени, перенести вес тела на руки. Развивается подвижность в грудном отделе.

**5. Упражнения для развития прыжка.**

  Хороший высокий прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость и воздушность и поэтому является его важной составной частью. Помогает передать сценический образ. Хорошим прыжком можно обладать от природы, но также можно выработать его с помощью определенных упражнений. Высота прыжка зависит от подвижности и эластичности ахилла и голеностопного сустава, от возможности сесть в глубокое и мягкое plié, и от силы стоп, которые помогают отталкиваться.

**«Разножка»**

 Исходное положение: стоя левым боком к основному направлению, 6 позиция в ногах. Руки сзади в замок, локти прямые.

 Музыкальный размер: 2/4. Характер музыки четкий.

 **1 такт.**

И – выполнить прыжок sote.

1 – приземлиться в plie по 6 позиции.

И – выполняя прыжок, одновременно резко разорвать ноги в шпагат, правая нога вперед.

 2 – ноги резко собираются в 6 позицию, приземлиться в plié.

Упражнение повторить не менее 6 раз. Затем повторить с другой ноги и в сторону (на поперечный шпагат).

Упражнение способствует развитию амплитуды в танцевальных прыжках.

**Заключение.**

 Классический танец и партерная растяжка - это фундамент хореографического образования. Методы обучения классическому танцу и партерной растяжки выбираются в зависимости от целей и задач, а также возрастных и индивидуальных особенностей учеников. Изучение основ классического танца - процесс сложный, требующий от учащихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Поэтому, в зависимости от того, насколько точно преподаватель сможет донести принцип того или иного движения, зависит четкость исполнения.

 Система преподавания классического танца не должна рассматриваться как неизменная, раз и навсегда установленная. Педагогические методы обучения классическому танцу должны корректироваться практикой педагога. Педагог очень ответственная профессия, и мы в ответе за тех, кого взялись обучать такому прекрасному искусству, как танец.

  В наше время много методик обучения учеников, а это значит что тема актуальна и ей стоит заниматься, для того чтобы найти подход и научить своих подопечных правильному исполнению партерного, а затем и классического и других экзерсисов.

 Данная методика и упражнения, которые здесь описаны, помогут развить растяжку, гибкость и танцевальный шаг, выворотность и все необходимые для хореографии данные.

 Партерный экзерсис научит учащихся слушать свое тело, владеть им, чувствовать свои мышцы. Это позволит им увереннее чувствовать себя в танце.

  На занятиях важно учитывать способности и возможности класса. Необходимо создать хороший микроклимат, рабочую атмосферу и найти контакт с учениками. И тогда успех не заставит себя ждать!

**Список используемой литературы.**

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – 2-е изд. – Л.: Искусство, 1983.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - Л.: Ис¬кусство, 1983.-207 с.С. –Л: Иск24.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – 5-е изд. – Л.: Искусство, 1980.
4. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету./Т.И.Васильева. –Изд. «ГИТИС». Москва, 1994г
5. Васильева Т.И. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей./ Т.И, Васильева. 1983г. (методическая разработка). Москва, типография Министерства культуры.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс, 2000
7. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974Методическое пособие по приему в хореографическое училище./ Сост.С.С. Халфина, М.Ф. Иваницкий. – М.,1963
8. Цацулин П.  Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.
9. Костровицкая В.С. Школа классического танца / В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – 3-е изд., исп. – Л.: Искусство, 1986.
10. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца./.Костровитская В. Красовская В. М. История русского балета./ В. М. красовская: Учеб. пособие.–Л. : Искусство, 1978. -231с.
11. Пасютинкая В.М. Волшебный мир танца/ В.М. Пасютинская. – изд. «Просвещение». Москва. 1985г.
12. Сердюков В.П. Классический танец, Методическая разработка для преподавателей детских хореографических школ и школ искусств/М-во культуры РСФСР, сост. В.П. Сердюков. – М., 1988. – 27с