

**МУ ДО «Детская школа искусств» Забайкальский край, Шилкинский
район п. Первомайский**

**РОЛЬ ЭКЗЕРСИСА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В РАЗВИТИИ
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ У УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ
ИСКУССТВ**

(Методические рекомендации)

**Выполнил: Щелкачёва Н.А.,
преподаватель
хореографического отделения**

п. Первомайский, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Характеристика упражнений экзерсиса классического танца.....	5
1.1 Упражнения экзерсиса у станка.....	5
1.2 Упражнения на середине зала	8
2 Педагогическая деятельность педагога классического танца.....	11
2.1 Педагогические методы работы на уроках классического танца.....	11
2.2 Педагогические технологии на уроках хореографии.....	15
2.3 Влияние экзерсиса классического танца на развитие технических способностей.....	21
Заключение.....	26
Список используемой литературы.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Танцевальное искусство берет свое начало в народном танцевальном творчестве. Живительный, неиссякаемый родник народной хореографии позволил обрести и создать все богатство и разнообразие выразительных средств, которыми он располагает в настоящее время.

Хореографическое искусство всегда притягивало внимание детей своей невероятной красотой и выразительностью исполнения. Хореографические отделения в школах искусств показали себя на практике, как перспективная форма эстетического воспитания детей, в основе, которой лежит приобщение их к хореографическому искусству.

В детскую школу искусств на отделение хореографии приходят дети, которые любят искусство танца. Они проявляют усердие и настойчивость в обучении и приобретении танцевальных знаний и навыков.

Уроки классического танца и хореографии в целом создают благоприятную почву эстетического воспитания детей, оказывают положительное влияние на их физическое и культурное развитие. Можно утверждать, что хореографическое искусство имеет неоценимую возможность широкого осуществления воспитательных задач.

В каждом виде искусства техника исполнения и художественное исполнение имеет большое значение. Эти качества могут быть достигнуты лишь в результате последовательной и систематической подготовительной учебной работы. Чтобы быть красивым и выразительным, движение должно быть правильным, свободным, непринужденным. Овладение танцевальными движениями дается лишь в процессе систематической тренировки, тело приобретает стройность, становится более крепким и гибким, а движения его – гармоничными и законченными.

Целью данной работы является определение влияния экзерсиса классического танца на развитие танцевальной техники у учащихся детской школы искусств.

Задачи:

- Определить роль экзерсиса классического танца;
- Описать педагогические методы, современные педагогические и информационные технологии обучения в хореографии;
- Раскрыть роль экзерсиса классического танца в развитии технических способностей из педагогического опыта работы.

В основе учебной танцевальной подготовки, лежит система подготовительных упражнений классического танца. Она по праву считается главной в процессе подготовки исполнителей. И это закономерно, поскольку

классический танец и его школа являются единственной всеобъемлющей системой воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства. Эта система является наиболее разработанной, стройной и продуманной.

Урок классического танца – это необыкновенно трудоемкая и сложная учебная работа, наполненная бесконечно повторяемой отработкой каждого пройденного и вновь изучаемого движения.

Классический экзерсис - это четко выработанная система движений, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего. Это система движений, призванная сделать тело танцора дисциплинированным, подвижным и прекрасным. Овладение основами техники классического танца достигается путем детальной отработки каждого упражнения и приемов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует огромного творческого напряжения и силы воли.

Упражнения классической системы очень последовательны, каждое из них имеет свою определенную задачу. Упражнения классической системы не только тренируют тело ребенка, они обогащают его и запасом движений, которые становятся выразительным средством танца.

Какие бы новшества ни привносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появлялись в танце, классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы.

Учебный предмет «Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов изучаемых в школе искусств, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ ЭКЗЕРСИСА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

1.1 Упражнения экзерсиса у станка

Классический экзерсис у станка важен для танцовщиков, прежде всего тем, что вырабатывает правильную постановку и устойчивость корпуса, который при экзерсисе должен держаться на опорной ноге с прямой подтянутой спиной. Как указывает профессор А. Я. Ваганова, «правильно поставленный корпус — основа для всякого па». «Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения». Поэтому задача классического станка — добиться надлежащей постановки корпуса и спины.

Классический экзерсис у станка развивает и укрепляет также весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущения шейного позвонка, косолапости и т.п. Вместе с тем упражнения экзерсиса способствуют развитию силы, выносливости и ловкости, а также собранности внимания, то есть качеств, необходимых для учащихся.

Помимо содействия физическому воспитанию учащегося классический станок преследует и задачу чисто танцевального характера. Он должен выработать у учащихся основные технические навыки, необходимые для исполнения различных танцев.

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и *plié* (приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий артист балета приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следуют *adagio* и *allegro*. Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой, основанной на строгих методических правилах.

Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение

следует сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности следует учитывать полезное и логичное сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

В первом классе экзерсис у палки и на середине зала выполняется на всей ступне.

Во втором классе в экзерсис у палки вводится подъем на полупальцы, при этом первая половина упражнения выполняется на всей ступне, вторая – на полупальцах, позже – полностью на полупальцах.

В третьем и последующих классах экзерсис у палки и на середине зала выполняется полностью на полупальцах. Маленькое и большое *adagio* – также с максимальным применением подъема на полупальцы.

В младших классах рекомендуется подъем на низкие полупальцы, что дает большую возможность сохранять выворотность (еще недостаточно разработанную и закрепленную), за исключением *preparation* к турам и туров *sur le sou-de-pied*, исполняемых всегда на высоких полупальцах.

В средних и старших классах экзерсис у палки, на середине зала и *adagio* можно исполнять на высоких полупальцах, при этом необходимо следить за выворотностью ног. Учащимся с маловыворотными ногами следует ограниченно пользоваться подъемом на высокие полупальцы.

На высоких полупальцах значительно труднее сохранять выворотность опорной ноги, но при тренировке необходимо вводить их, так как ахиллово сухожилие, икроножная, ягодичная и трехглавая (бедренная) мышцы активнее включаются в работу; сильнее развивается и укрепляется свод ступни, нога приобретает красивую законченную линию в больших позах, *tours*, *pirouettes*, *tours chaines* и в других движениях.

Экзерсис у палки

В младших классах в начале экзерсиса, я даю учащимся комплекс упражнений для развития подъёма и разогрева стопы у станка. В старших классах добавляю упражнения для верхней части ноги (бедро). И только после выполненного комплекса, учащиеся переходят к экзерсису.

Первое упражнение – *plie* во всех позициях. В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело танцовщика

подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), и поэтому рационально начинать урок с приседаний.

Второе упражнение – battements tendus, соединенные с battements jetes, – в котором приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

Третье упражнение – ronds de jambe par terre (в средних и старших классах соединяются с большими ronds de jambe jete). Grand rond de jambe jete – это усложненное продолжение rond de jambe par terre, исполняемое энергичным броском ноги на 90 градусов. Оба эти движения, наиболее эффективные во всем экзерсисе, выполняют общие (но различные по степени сложности) функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

В заключение комбинаций ronds de jambe исполняются port de bras, подготавливающие корпус и руки для следующих упражнений, где их участие становится шире и активнее, так как движения усложняются, вводятся tours и повороты.

Четвертое упражнение – battements fondus. Это первое движение, в котором опорная нога поднимается на полупальцы, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе. Fondus вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты. К battements fondus присоединяются frappes и doubles frappes, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стаккато).

Пятое упражнение – ronds de jambe en l'air, разрабатывающие подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность. Ronds de jambe en l'air – круговые движения ноги в воздухе на высоте 45 градусов – могут комбинироваться с tours sur le cou-de-pied и petits battements sur le cou-de-pied. Здесь также происходит переключение работы мышц и связок. Рекомендуется исполнять ronds de jambe en l'air и на 90 градусов; оно вырабатывает силу бедра и подготавливает ногу к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте.

Шестое упражнение – petits battements sur le cou-de-pied – вырабатывает быстрое, свободное владение нижней частью ноги (от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части. С battements sur le cou-de-pied можно комбинировать tours и повороты.

Седьмое упражнение – *battements developpes*. Это самое трудное движение экзерсиса; оно выполняется на 90 градусов и выше и требует всесторонней подготовки. *Developpes* развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте. *Developpes* подготавливают тело к сложным *adagio* на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягком полуприседании после прыжка.

Восьмое упражнение, завершающее экзерсис, – *grands battements jete* (большие батманы). Они развивают шаг значительно активнее, чем *developpes*: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

В конце экзерсиса я даю учащимся комплекс разнообразных растяжек у станка для развития шага и выворотности, усложняя его *port de bras*.

Подводя итог экзерсиса у палки, мы видим, что каждое упражнение вносит в работу мышц, тазобедренного и коленного суставов новое дополнение: вводится подъем на полупальцы, комбинации становятся более сложными, в ряде движений ускоряется темп (например: *ronds de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied* и т. п. сначала исполняются четвертями, затем на восьмые и шестнадцатые доли).

Большая нагрузка падает в экзерсисе и на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела.

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегиба или поворота требует комбинация.

В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Постановка рук и закрепление правильной формы происходят, главным образом, на II позиции.

Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки.

1.2 Упражнения экзерсиса на середине зала

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей

ноги – основные условия для овладения устойчивостью. Работая перед зеркалом, не следует сосредоточивать внимание на какой-либо отдельной части тела, – необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но, кроме зрительного восприятия, должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

В первом классе экзерсис на середине зала идет в строго последовательном программном порядке и выполняется полностью.

Во втором – в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes.

В третьем классе к plie в позициях прибавляются demi rond de jambe developpe и большие позы.

С четвертого класса перед экзерсисом рекомендуется делать несложное по форме маленькое adagio (не более восьми тактов по 4/4), соединяя его в комбинации с battements tendus и jetes и заканчивая маленькими tours sur le cou-de-pied.

В средних и старших классах количество упражнений можно сокращать за счет соединения движений. Комбинации становятся сложнее и разнообразнее.

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны выполняться ежедневно, можно считать battements tendus, jetes, fondus и большие battements.

Rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappes, doubles frappes и petits battements sur le cou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

Adagio

Танцевальную фразу, состоящую из различных видов developpe, медленных поворотов в позах (tours lent), port de bras, всевозможных renverse, grand fouette, tours sur le cou-de-pied и tours в больших позах, принято называть adagio.

Движения adagio изучаются постепенно. В младших классах adagio состоит из простейших форм releve lent на 90 градусов, developpe, port de bras, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне.

В средних классах adagio усложняется поворотами в больших позах ; длительной устойчивостью на полупальцах в позах на 90 градусов, preparation к tours и tours в больших позах ; tours sur le cou-de-pied,

переходами из позы в позу и т. п. Темп *adagio*, по сравнению с младшими классами, несколько ускоряется.

В старших классах понятие *adagio* приобретает условный характер, так как оно может исполняться не только в умеренном темпе, но и в ускоренном и отличается в построении тем, что в него включается больше вращательных движений, *tours*, *renverse*, *fouette* и некоторые прыжки.

Это уже не типичное *adagio*: ускоренный темп и динамичность приближают его к *allegro*, подготавливают тело к *pas allegro*.

Значение *adagio* чрезвычайно велико : оно объединяет ряд движений в одно гармоничное целое, развивает и укрепляет правильную форму движений классического танца.

Если в младших и средних классах *adagio* вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом (при переходах из позы в позу) и плавные выразительные движения рук, то в старших классах использование в *adagio* технически трудных движений, исполняемых, как правило, на полупальцах, их сложное и разнообразное сочетание подводят итог всесторонней технической подготовке.

В мужском сценическом танце, в противоположность женскому, *adagio* как танцевальная форма не встречается, но его изучение одинаково необходимо как в женском, так и в мужском классе, потому что оно неразрывно связано с прыжками, в первую очередь с большими, и придает им правильную форму.

Allegro

Прыжки – самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра. Самое же главное – уметь в момент отталкивания от пола с *plie* сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на *demi plie*.

В первом классе, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось выше, приобретает

постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т. д., после чего начинается работа над прыжками.

Лицом к палке разучиваются прыжки на I, II и V позициях (*temps leve*). Далее следуют *changement de pieds*, *echappe*, *assemble* и *jete* и т. д. Каждый новый прыжок изучается лицом к палке не более двух недель, затем он исполняется на середине зала.

Во всех классах первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенный; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.

Дальше следуют технически трудные большие прыжки: *saut de basque*, *sabriole* и т. д. (в старших мужских классах они усложняются заносками, двойными поворотами и *tours* в воздухе). Затем исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками.

Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков.

2 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

2.1 Педагогические методы работы на уроках классического танца Рассказ и беседа

Главная задача педагога в первые годы обучения классическому танцу заключается в том, чтобы наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой, развить у учеников интерес к классическому танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца. Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание том или ином упражнении.

Осмысленность - один из основных принципов методики Вагановой. Она приучала своих девочек не просто копировать показ движения, а понимать его сущность. Ваганова стремилась объяснить им, как именно работают те или иные мышцы, выполняющие движение, почему один нюанс придает исполнению красоту, а другой делает его неуклюжим.

Исходя из этих задач, на первом уроке целесообразно проводить **беседу** о танце, о его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений; рассказать о том, как дети должны себя вести, занимаясь классикой (реагировать на замечания, сделанные другому ученику, запоминать замечания и т. п.)

В начале каждого учебного года, я делаю такой урок. Детям очень интересно узнать о танце, его красоте, этикете. Приглашаю старших учеников для беседы, которые рассказывают, что для них значит обучение классическому танцу, правила поведения на уроке, делаю презентацию. Урок проходит интересно.

Использование терминологии

На уроке классического танца необходимо использовать французскую терминологию, принятую для классического танца. Все французские термины преподавателю следует переводить на русский язык и систематически проверять усвоение их учащимися.

Известно, что память человека можно подразделить на слуховую, зрительную и моторную. Слуховая память фиксирует в сознании все то, что мы слышали и слышим от учителей, все то, что «говорит» музыка, концертмейстер. Зрительная память фиксирует в сознании танцовщика все то, что показывали и показывают учителя и весь ход событий урока.

Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Моторная память фиксирует в сознании все исполнительские приемы техники движения, приобретенные на уроке, на репетициях, в концертах. Моторная память закрепляется трудно, путем многократно повторяемых упражнений на протяжении всего курса обучения. Все свойства памяти неразрывно связаны между собой в единое целое. Они позволяют ученику действовать верно, и в технике движения и в создании образа. Если одно из свойств памяти «не работает» четко (например, моторная), может пострадать форма движения, следовательно, и его содержание.

В книге «Классический танец. Школа мужского исполнительства» Н.И. Тарасова говорится о важности выбора метода обучения, его наиболее эффективное воздействие на память учащегося.

На своих уроках я придаю большое значение терминологии, детям интересно, как движение произносится на французском языке и переводится на русский. Они заводят тетрадь для терминов, которая с каждым годом пополняется. Если ребёнок хорошо знает материал, ему проще ориентироваться в движении. После проученных терминов обязательно пишем проверочные работы. Проходят викторины в электронном виде, которые помогают выявить знания и готовность детей.

Основные методы обучения классическому танцу - это наглядный показ и словесное объяснения.

Метод объяснения

Слуховая память воспитывается при помощи слова и музыки. Обращаться к ученикам, необходимо очень нацелено, кратко и точно. Расплывчатые, многословные замечания малодейственны. Речь учителя должна быть всегда образной, живой и точно передавать его мысли. Объяснение в хореографии применяется в целях ознакомления учеников с тем, как и для чего, они должны выполнять то, или иное движение; в какой последовательности выполняется экзерсис; в чем цель такой последовательности и т.д.

А.Я. Ваганова считает, что все учебные задания надо предлагать учащимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений.

Более подробное объяснение новых движений необходимо в младших классах; дополнительно разбирая непонятные элементы движения более подробно. Следует так же спрашивать у класса, в чем ошибка того или иного

ученика и как ее надо исправить. Систематическое повторение с учениками пройденного материала тренирует и улучшает качество исполнения.

При музыкальном оформлении педагогу не следует считать вслух на уроке, т.к. это притупляет музыкальное восприятие ученика. Объяснив ученику, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать ему возможность вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только вначале обучения нового упражнения. Музыкальное оформление должно прививать учащимся эстетические навыки, осознанное отношение к музыкальному произведению - умение слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. Весь урок должен быть построен на конкретном продуманном музыкальном материале.

Для слитности исполнения с музыкой, необходимо обратить внимание учеников на подготовительное движение, объяснив, что такое "затакт", помня при этом, что любой "затакт" определяет темп всего упражнения.

Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - это сила мышц и выносливости. Некоторые педагоги останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят на нет, эффективность исполненных до этого упражнений. Я стараюсь объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно по ходу исполнения. А также в паузе после окончания экзерсиса у станка. Останавливать учащихся во время выполнения учебных заданий надо возможно реже и только при появлении грубых ошибок, вызванных распушенностью внимания. Во время выполнения учебного задания замечания ученикам надо делать своевременно, поддерживая, а не рассеивая внимание класса.

В младших классах одновременно с устными замечаниями полезно поправлять учащихся руками, то есть осторожно, но все же достаточно твердо довести выворотность ноги до необходимой нормы или установить более правильное положение рук, корпуса и головы. Это поможет учащимся быстрее освоить правильность положения той или иной части тела. Замечания следует делать в простой, краткой, утвердительной и логически последовательной форме. Не рекомендуется делать слишком пространные и многословные замечания в ущерб практической работе. Это зачастую приводит к произвольной потере времени, учащиеся «остывают» и занятия становятся неполноценными».

Так же делая замечания на своих уроках любому из учащихся, я приучаю детей обратить внимание, и проверить нет ли у них такой ошибки, это способствует собранности на уроке учащихся.

Музыкальное сопровождение также важно. Благодаря ранее изучаемой дисциплины «Ритмика», где дети знакомятся с длительностями, с музыкальными размерами, осваивают понятие о метре, ритме, знают что такое вступление, фраза, предложение и т.д. Эти дети легче запоминают музыку, под которую выполняется каждое движение. Работа с концертмейстером тоже большая, нужно объяснить где затянуть, где сделать переход, где выделить и т.д. Проучивая комбинацию, я стараюсь заранее разложить движение под музыкальное сопровождение.

Музыкальное оформление урока должно быть богатым, разнообразным, с использованием различных музыкальных размеров и темпов. Основная задача педагога-хореографа – научить учащихся движением заполнять музыкальную фразу, добиваясь максимального эмоционального слияния с ней.

Метод показа

Зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности.

К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода:

- первый — показ нового изучаемого движения;
- второй — показ комбинированных заданий.

Выбор метода зависит не только от поставленных целей обучения, но и от возрастных и индивидуальных особенностей учеников. Основные методы обучения классическому танцу - это наглядный показ и словесное объяснения.

Наглядность основана на особенностях развития мышления - от конкретного к абстрактному. В хореографии наглядность вызывает ассоциативный ряд. Кроме того, является основным педагогическим приёмом. Психофизический аппарат разный, поэтому важно мышечное ощущение в постановке корпуса, в позах, в прыжках. Активность и сознательность поддерживается путём организации такого урока, который побуждает к самостоятельному анализу движений, комбинаций, что в свою очередь развивает умственные и физические способности.

Наглядный пример — наилучший способ воспитания исполнительской памяти и культуры поведения ученика. Кроме того, смысл показа состоит в том, чтобы всесторонне раскрыть и совершенствовать индивидуальные и творческие возможности учащихся, а не создавать своих подражателей. Исполнитель в этом случае должен отойти в преподавателе на второй план и уступить место педагогу.

Метод направленного прочувствования двигательного действия (или метод упражнения)

Очень важно в хореографии, чтобы у учеников кроме зрительного и слухового восприятия должно быть и ощущение движения. Направляющая помощь преподавателя при выполнении движения, например ощущение работы мышц при выполнении какого либо движения; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия. Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Моторная память закрепляется трудно, путем многократно повторяемых упражнений на протяжении всего курса обучения. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения. Очень важно также совмещение с объяснением работы мышц (группы мышц) для осознанной работы учеников.

Подводя итоги ко всему выше сказанному, хочется еще раз отметить, педагогические методы обучения, адаптированные к хореографическим дисциплинам представляют собой творческое и новаторское явление. Методы преобразуются в зависимости от предъявляемых к ним требований. Эффективность процесса обучения зависит от того, насколько правильно выбран метод обучения (или сочетание методов).

2.2 Педагогические технологии на уроках хореографии

Игровые технологии

Игра – это универсальное средство общения с детьми. С древних времен игра была наглядным и эмоциональным способом передачи знаний и опыта в обществе, а позже стала средством познания жизни. Преодолевая пространство и время, сочетая несколько видов искусства – музыки, театра и танца, игра воздействует с огромной силой на эмоциональный мир ребенка. В современной педагогике игровые технологии применяются повсеместно: в обучении детей математике и языку, на музыкальных и физкультурных занятиях и т.д. И в этом смысле уроки хореографии не являются исключением. И. Хейзинг писал, что «...о каком бы народе или эпохе не шла речь, всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что танец есть сама игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры».

Используя огромный потенциал игры, объединяя ее с процессом обучения, преподаватель хореографии приобретает возможность сделать наиболее интересным разучивание и отработку танцевальных движений, которые зачастую кажутся детям скучными и бесполезными. Применение игровых методов вызывает у обучающихся желание овладеть предлагаемым учебным материалом без сопротивления с их стороны, наоборот, получая при этом удовлетворение. Процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, а также вызывает интерес к занятиям. Дети с удовольствием включаются в игру, предлагают свои варианты правил, усложняют ее содержание. Грамотный педагог поддерживает их инициативу, но при этом не забывает, что основное назначение игры – превратить в интересное для ребенка дело сам образовательный процесс.

Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение

В технологиях, основанных на коллективном способе обучения, обучение осуществляется путем общения в динамических или статических парах, динамических или вариационных группах, когда каждый учит каждого. Преимущества такой технологии заключаются в следующем:

- развиваются навыки мыслительности, включается работа памяти;
- актуализируются полученные опыт и знания;
- повышается ответственность за результат коллективной работы;
- совершенствуются навыки логического мышления, последовательного изложения материала.

Можно учиться в коллективе, где сильный ученик всегда в выигрыше: он имеет хорошие хореографические данные, растяжка, выворотность, прыжок, коммуникабельность ему даны от бога, быстрее «схватывает» новый материал, и учитель в большей мере опирается именно на него. А слабый раз от разу становится ещё слабее, поскольку не хватает времени, чтобы все четко понять, ему хватает смелости, чтобы задать учителю вопросы, соответственно он не может быстро и правильно отвечать и только «тормозит» ритмичное продвижение к всеобщему успеху. Можно учиться индивидуально, используя соответствующие методики и учебные материалы. Тогда ученик замыкается на себе, на своих удачах и неудачах. Его абсолютно не интересуют, как дела у соседа. Если материал ему не дается, это его проблемы.

А можно учиться по-другому, когда рядом с тобой твои товарищи, у которых можно спросить, если что - то не понял, можно обсудить решение

очередной задачи. Если от твоего успеха зависит успех всей группы, то ты не сможешь не осознавать ответственность и за свои успехи, и за успехи твоих товарищей. Вместе учиться не только легче и интереснее, но и значительно эффективнее.

Поэтому технология сотрудничества является успешной альтернативой традиционным методам обучения.

Сотрудничество - это совместная работа нескольких человек, направленная на достижение общих целей. Работая в коллективе, человек вынужден думать не только о собственном благе, но и о благе тех, кто трудится рядом с ним. Следовательно, обучение в сотрудничестве создает условия для позитивного взаимодействия между учащимися в процессе достижения общей цели: каждый понимает, что он может добиться успеха, т.е. овладеть определенными знаниями, только при условии, если и остальные члены группы, достигнут своих целей.

Информационные технологии

Быстрое развитие вычислительной техники и расширение её функциональных возможностей позволяет широко использовать компьютеры на всех этапах учебного процесса: во время лекций, практических занятий, при самоподготовке и для контроля и самоконтроля степени усвоения учебного материала.

Эффективность применения компьютеров в учебном процессе зависит от многих факторов, в том числе и от уровня самой техники, и от качества используемых обучающих программ, и от методики обучения, применяемой педагогом.

Большую пользу может принести использование ресурсов Интернета (видео занятий балетных училищ, концертных номеров, балетов и т.д.) и электронных энциклопедий для расширения кругозора обучающихся, получения дополнительного материала, выходящего за рамки учебной программы.

Интернет-технологии помогают как педагогу, так и ребенку при изучении какой-либо темы, предоставляя обширный учебный или методический материал. Во время урока компьютер целесообразно использовать, как уже указывалось, для активизации познавательной деятельности учащихся.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор:

современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц, устного объяснения. При использовании компьютера на уроке информация представляется не статичной и незвученной картинкой, а динамичными видео- и звукорядом, что значительно повышает эффективность усвоения материала.

Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию не линейно, с возвратом, при необходимости, к какому-либо фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же, или другими начальными параметрами.

Бесспорно, что в современном обучении компьютер не решает всех проблем, он остается всего лишь многофункциональным техническим средством обучения. Не менее важны и современные педагогические технологии и инновации в процессе обучения, которые позволяют не просто вложить в каждого обучаемого некий запас знаний, но, в первую очередь, создать условия для проявления познавательной активности учащихся.

В своей работе данные технологии мною используются.

Современные педагогические технологии

Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий наиболее адекватными поставленным целям и наиболее универсальными являются личностно-ориентированные технологии обучения, обучение в сотрудничестве, игровые технологии и дифференцированный подход к обучению.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели. Такие технологии называют еще антропоцентрическими.

Личностно ориентированные технологии базируются на основе активизации деятельности учащихся и повышении эффективности учебного процесса. Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности, позволяющих раскрывать субъектный опыт учащихся. При этом перед педагогом встают новые задачи:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе на занятиях;

- стимулирование учащихся к высказываниям, использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться, получить неправильный ответ и т.п.;
- использование в ходе урока дидактического материала, позволяющего ученику выбирать наиболее значимые для него вид и форму учебного содержания;
- оценка деятельности ученика не только по конечному результату (правильно-неправильно), но и по процессу его достижения;
- создание педагогических ситуаций общения на занятии, позволяющих каждому проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы;
- создание обстановки для естественного самовыражения учащегося.

Таким образом, личностно-ориентированные технологии характеризуются антропоцентричностью, гуманистической и психотерапевтической направленностью и имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка.

Дифференцированный подход к обучению

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация учебной деятельности с одной стороны учитывает уровень умственного развития, психологические особенности учащихся, абстрактно-логический тип мышления. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Дифференцированный процесс обучения - это широкое использование различных форм, методов обучения и организации учебной деятельности на основе результатов психолого-педагогической диагностики учебных возможностей, склонностей, способностей учащихся.

Технология здоровьесберегающего обучения

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные

на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. В связи с этим происходит модернизация образовательного процесса, в основе которого лежат инновационные методы и технологии. Разработкой программ совершенствования и развития методов направленные на оздоровление подрастающего поколения, осуществляется педагогами, овладевшие новыми технологиями обучения и воспитания.

Большие физические и эмоциональные нагрузки, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьезным функциональным заболеваниям.

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устраняя умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Занятия хореографией широко и глубоко захватывают различные сферы личности ребенка, эффективно воздействуют на эмоционально-психическое и физическое развитие и предоставляют огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей, формируют необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни.

В учреждения дополнительного образования приходят дети с различными психологическими и физическими данными, поэтому возникает необходимость включать в занятия хореографией комплекс упражнений коррекционной гимнастики, которые формируют у детей правильную осанку и координацию движений, развивают навыки двигательной активности и ориентирование в пространстве.

Главным условием здоровьесберегающих технологий является четкая организация занятий, дисциплина, основанная на точном соблюдении объяснений и рекомендаций педагога, которые сочетаются с предоставлением детям самостоятельности в действиях при выполнении заданий. Обучение хореографии построено от простого к сложному, от самовыражения до участия в общем танце, стимулируя в детях творчество и инициативность.

Применение здоровьесберегающих технологий способствует укреплению мотивации на изучение предмета хореографии, помогает создать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей в процессе обучения.

Хореографические занятия учат сознательно управлять мышечным аппаратом, способствуя оздоровлению и коррективке физических недостатков с помощью эффективных комплексов упражнений.

Занятия хореографией развивают координацию движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Для нервной - характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки. Они закрепляются в памяти во время тренировок. Мышечная координация - это групповое взаимодействие мышц, которое отвечает за устойчивость тела во время движения. Двигательная координация отвечает за согласование движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

На занятиях я использую дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнения движений. Для развития координации предлагается специальный комплекс упражнений.

Особое внимание во время занятий хореографией, я уделяю правильному дыханию. Объясняю детям, как правильно дышать во время исполнения упражнения, комбинации. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придаёт окраску движениям. Правильное дыхание способствует выносливости, положительно воздействует на сердечно - сосудистую и бронхо - лёгочную системы, снимает физический стресс, не допускает переутомления.

При использовании правильной техники дыхания у детей увеличивается выносливость, снимается физический стресс, не происходит переутомления.

Хореография способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, что является своевременным и *актуальным*.

Используя здоровьесберегающие упражнения на занятиях хореографии, я пришла к следующим выводам:

- благодаря целенаправленной работе над комплексом упражнений, направленных на построение правильной осанки и укрепление мышц туловища, наблюдаются изменения с положительной динамикой;
- занятия хореографией являются профилактикой заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- улучшается осанка, гибкость, выносливость;
- вырабатывается привычка заниматься физическими упражнениями;
- хореография - лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от многих других комплексов.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что данные здоровьесберегающие технологии с программными требованиями обучения хореографии оказывают положительное влияние на организм детей, делая их более раскрепощёнными, собранными и сообразительными, помогают сохранению, формированию и укреплению психофизического здоровья детей, выработки веры в свои силы, настойчивости, организованности, увлеченности, активности и трудолюбия.

2.3 Влияние экзерсиса классического танца на развитие технических способностей

Целью данной работы является определение влияния экзерсиса классического танца на развитие техники у учащихся детской школы искусств. Используя целесообразно подобранные, постоянно повторяющиеся тренировочные упражнения экзерсиса, педагог должен развить у каждого учащегося профессиональные навыки, такие как, выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, лёгкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, чёткую координацию движений, выносливость и силу. Конечно же, достичь наивысшего результата возможно используя детальный подход, к выбору методов обучения опираясь на законы психологии и педагогики.

В своей работе я опираюсь на основные принципы:

- постепенное увеличение нагрузки от простых упражнений к сложным;
- правильное распределение физической нагрузки, чередование упражнений с применением физических усилий с упражнениями на расслабление, нагрузки на разные группы мышц (добавление элементов танцевально-игрового характера в младших классах);
- темп и ритм урока по восходящей линии для концентрации внимания учащихся;
- исполнение упражнений на свободном дыхании;
- учет психофизических и возрастных факторов:
 - эмоционального состояния учащихся, реакции на замечания;
 - возрастных особенностей мышления.

Я веду учебный предмет «Классический танец» по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Изучение этой дисциплины начинается с 3 класса(первый год обучения) и по 8 класс.

Первый год обучения классического экзерсиса самый сложный, как правило, он оказывает решающее влияние на все последующее обучение и его конечный результат. Идёт постановка корпуса, ног, рук, головы, усвоение основных движений классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих наиболее правильное их исполнение. В случае возникновения существенных пробелов в качестве подготовки в первом классе исправить их в последующих классах практически невозможно.

Поэтому с 1 класса по предмету «Гимнастика» и «Ритмика», мы уже стараемся работать над постановкой корпуса, делая это в игровой форме. Например: изображая цаплю, мы работаем над постановкой корпуса и вырабатываем устойчивость, равновесие. Упражнение «Лебеди» вырабатывает пластичность рук. Даже делая поклон мы уже знакомимся с *demi plie* – объясняя, что это пружинка (пружинку нужно сжать, чтобы напрягались мышцы ног. *Releve* на полупальцы- это росток (росток тянется на вверх к солнышку) и т.д.

Считаю, что «Партерная гимнастика» необходима во всех классах, так как дополняя процесс обучения и оказывая большую помощь преподавателю хореографии. Экзерсис на полу позволяет подготовить ребёнка к занятиям классическим танцем, развивает и укрепляет природные данные ребёнка, активизирует мышечный потенциал, устраняет разнообразные недостатки, способствует приобретению навыков самоконтроля, воспитанию трудолюбия. Вот поэтому я делаю один урок в неделю «Экзерсис на полу» факультативно.

Классический экзерсис у станка важен для учащихся, прежде всего тем, что вырабатывает правильную постановку и устойчивость корпуса, который при экзерсисе должен держаться на опорной ноге с прямой подтянутой спиной. Поэтому задача классического станка - добиться надлежащей постановки корпуса и спины.

Классический экзерсис у станка развивает и укрепляет также весь суставно-мышечный аппарат тела, даёт правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений.

Поэтому учащиеся должны хорошо освоить существующие в классическом танце пять строго выворотных позиций ног и в дальнейшем при всех упражнениях настойчиво добиваться соблюдения выворотности. Чтобы классический станок достиг своей цели, необходимо добиваться во всех упражнениях полной выворотности ног. Без выворотности классический экзерсис лишается своей эффективности. От правильной постановки ног, корпуса, рук, головы - зависит развитие профессиональных навыков

учащихся. Поэтому учащиеся должны хорошо освоить существующие в классическом танце пять строго выворотных позиций ног и в дальнейшем при всех упражнениях настойчиво добиваться соблюдения выворотности. Мало детей с хорошей природной выворотностью. Развитие и сохранение выворотности достигаются повседневной хореографической тренировкой. Поэтому в своей работе большое внимание уделяю стопам. В младших классах перед экзерсисом у станка, я даю комплекс упражнений, которые служат, как для разогрева стоп, так и для развития выворотности. Так же дети работают над этим в домашних условиях по скинутому мной видео материалу. С каждым разом это становится заметно, появляется выворотность, эластичность стопы. Даже придя на следующий год на народный танец, педагог должен видеть, что стопа ребёнка подготовлена и поставлена правильно. Формировать стопу нужно с первых дней, изучаемой дисциплины «Гимнастика».

Немало важную роль играет и выворотность верхней части – от бедра до колена. Это тоже идёт подготовка с 1 класса, предмет «Гимнастика». Где дети изучают упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Изучая *demi plie* и *grand plie*, дети начинают сравнивать движение, с упражнением «Лягушка», где бедра и колени отводятся в сторону, при этом предельно, удерживаются на полу. Правильное проучивание упражнения, даёт хорошую подготовку для дальнейших движений, для присядок, трюков для мальчиков в народном танце.

В старших классах для развития выворотности и разогрева стоп, перед экзерсисом у станка, я даю упражнения не только нижней части (стопы), но и верхней части (бедра). Дети стараются максимально поработать на разогреве, чтобы ноги были готовы к исполнению экзерсиса.

Академизм и чистота классического танца во многом зависит и от правильной постановки рук. Работа над руками начинается на первом году обучения, с изучения позиции рук, и танцевальность достигается в дальнейшем с изучением шести форм *port de bras*, которые лежат в основе великой науки рук в классическом танце. Поэтому я начинаю заниматься руками учеников буквально с первых уроков. Работа эта очень кропотливая, и лишь единицы усваивают позиции рук с одного показа, поэтому приходится буквально каждый пальчик «ставить на место», на что требуется много времени, которого в старших классах будет уже категорически не хватать.

Очень важно, вводить в упражнения классического экзерсиса у станка несложные движения рук, корпуса и головы. Такой экзерсис значительно

поможет развитию свободы и пластичности рук, которые в танцевальном искусстве служат важнейшим средством внешней выразительности. Подобные комбинированные упражнения будут вырабатывать у учащихся навыки координации движений различных частей тела. Постановка рук очень важна, взять любой танец, будь это классический или народный. Руки это наша опора, или как мы говорим «поручень». Дети должны это понимать и не хвататься за станок, ведь это идёт подготовка к экзерсису на середине.

Port de bras – это одно из самых важных упражнений на уроке классического танца, особенно в младших классах, так как неправильная постановка спины, корпуса и рук сказывается в дальнейшем как на красоте движения, так и на качестве исполнения технических элементов, и очень сложно исправлять ошибки данного характера в старших классах. Умение скоординированно управлять руками сразу обнаруживает хорошую школу. Как только на уроках приступают к изучению port de bras, исполнение всех учебных комбинаций сразу же приобретает более артистичный вид. Так же это видно и в постановочных работах.

Вот например: для исполнения в нашем коллективе бурятского танца «Расскажите птицы», чтобы добиться мягкости и плавности рук, что характерно для бурятского танца, мы использовали упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Добившись результата, мы показали хорошую школу, которую отметила председатель конкурса «Единство России» в г.Москве –М.М. Кольцова- художественный руководитель и главный балетмейстер ансамбля «Берёзка».

Так же важен и танцевальный шаг. Способность учащегося легко и высоко поднимать ноги в выворотном положении определяет его шаг. Чем больше угол раскрывания ног, тем с большим успехом сможет ученик осваивать программу того или иного класса, тем больше у него возможностей для достижения технических высот в хореографическом искусстве.

Анатомическое строение скелета человека, в частности тазобедренного пояса и ног, таково, что в выворотном положении ноги имеют гораздо больший размах движения, могут выше подниматься и свободнее вращаться. При подъеме ноги в не выворотном положении большой вертел бедренной кости упирается в тазобедренную кость и не позволяет поднять ногу выше 35° - 65° . В выворотном положении большой вертел уходит назад и не препятствует поднятию ноги - диапазон движения увеличен. В таком положении ногу можно поднять на 90° - 120° конечно, при соответствующей тренировке.

Выворотность необходима не только для улучшения техники танца - она придает движению изящество и гармоничность. Помимо соблюдения выворотности необходимо также, чтобы все упражнения у станка исполнялись в полную силу. Все упражнения классического экзерсиса должны делаться совершенно точно и четко, при полном напряжении работающих мышц и суставов.

Вопрос о развитии устойчивости и танцевальной координации является одним из центральных при обучении классического танца.

Устойчивость - это основа танца, это та стратегия в хореографии, та цель, к которой идут долго и упорно по пути постижения мастерства. Обладающий мастерством устойчивости достигает, как говорят в хореографии, апломба.

Апломб начинает вырабатываться с первых уроков танца, с показа экзерсисных движений у станка, с постановки корпуса, ног, рук, головы. Педагоги обучают умению двигаться так, чтобы в любой момент можно было зафиксировать ту или иную позу - «остановить прекрасное мгновение». Основная задача учащихся - научиться владеть устойчивостью. Любое движение требует равновесия тела.

Работа над координацией на первом году обучения трудна, хотя в программе на первый взгляд, нет движений, требующей сложной координации. Педагог классического танца может вводить даже элементарную координацию не раньше, чем будут усвоены и закреплены навыки работы в выворотном положении, достигнуты определённые результаты в постановке мышечного аппарата, правильно усвоены основные элементы экзерсиса.

С координацией и устойчивостью я начинаю работать с 1 класса на дисциплине «Гимнастика».

Даю комплекс упражнений в классе и видео материал, чтобы дети работали дома. Хочу сказать, не все дети сразу справляются с поставленными задачами. И только ежедневными тренировками дети добиваются поставленной цели и к концу года, результат становится заметным.

Кроме того, очень большую помощь в развитии координации, чувства позы и стиля оказывают занятия историко-бытовым танцем. Я знаю, что некоторые педагоги пренебрегают историко-бытовым танцем, а зря – у детей, которые знакомы с этим предметом, классический танец выглядит более «живым» и стильным. Всё-таки историко-бытовой танец является прародителем классического, о чём не стоит забывать.

Готовясь к уроку, я учитываю физические возможности и подготовку класса, выстраиваю занятия по методу от простого к сложному, независимо от года обучения. Если я увеличиваю количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение сокращаю, так как всякая физическая

перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повредить ноги.

Поэтому в каждой части урока рекомендую, вначале выполнять движения не сложные по своей структуре, не вызывающие у учеников особого напряжения внимания и памяти, но постепенно повышающие физическую трудность исполнения. После окончания хореографического отделения, дети становятся участниками Образцового ансамбля танца «Мозаика». Они так же продолжают заниматься классическим танцем. На этих занятиях изучаются новые и технически сложные движения – вращения, большие прыжки и т. д. Такие занятия помогают детям, держать себя в хорошей физической форме. На протяжении всей работы в ДШИ, готовлю выпускников для поступления в высшие учебные заведения, где всегда отмечают хорошую подготовку по классическому танцу. Обучаясь в вузах, они с удовольствием проводят в нашей школе мастер-классы, делясь своим мастерством.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении следует отметить, что построение урока в целом и содержание отдельных комбинаций должны соответствовать задачам каждого этапа обучения, без превышения и занижения возможностей учащихся. Во всем необходимо присутствие методической направленности: сохранение меры танцевальности и техничности комбинаций. Необходимо уделять внимание тому, чтобы техника не превратилась в самоцель.

Помимо содействия физическому воспитанию учащегося, классический экзерсис преследует и задачу чисто танцевального характера. Он должен выработать у учащихся основные технические навыки, необходимые для исполнения различных танцев. Поэтому предмет «Основы классического танца» теснейшим образом должен быть связан с другими хореографическими дисциплинами (народно-сценическим танцем, историко-бытовым танцем и др.). Педагогу необходимо использовать на занятиях с учащимися аудио и видеоматериалы, устраивать просмотры балетов, концертных номеров (с последующим анализом увиденного и услышанного), проводить беседы и т. д. Урок классического танца в специализированных хореографических классах должен быть одной из составляющих учебно-воспитательного процесса в целом. Стремление учеников к знаниям, их собственные усилия и активность и есть результат педагогического процесса, достигаемый совместно педагогом и учеником.

Исходя из многолетнего практического опыта работы с детьми, можно сделать вывод о том, что как важно дать детям грамотную и систематическую подготовку в хореографическом классе. Овладев необходимыми знаниями, навыками и умениями, научившись понимать и осмысливать содержание изучаемого хореографического материала, выразительно его исполнять, дети по-новому, более активно и сознательно начинают относиться к занятиям. В результате активного эмоционального знакомства с классическим танцем формируется художественный вкус детей, они начинают подмечать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

Подводя итог вышесказанному, хочется ещё раз отметить, что каждый прожитый день, каждое занятие, репетиция изменяют интересы и возможности детей. Нельзя сбрасывать со счетов даже самые незначительные характерные черты, проявляющиеся в процессе обучения. Активность детей на занятиях классического танца зависит от творческой инициативы педагога, стремления вести своих учеников к совершенствованию исполнительского мастерства и здоровому духовному развитию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца 1-3 года обучения [Текст]: учеб. пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – 3-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2016. – 240 с.
2. Базарова, Н.П. Классический танец [Текст]: учебник / Н.П. Базарова. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2019. – 204 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст]: учеб. пособие / А.Я. Ваганова. Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. – 192с
4. Давыдов, В.П. Теория, методика и практика классического танца: учебник для вузов / В.П. Давыдов. 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 243 с.
5. Дыбина О.В. Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Практико-ориентированная монография – М.: Педагогическое общество России, 2018. – 128 с.
6. Костровицкая В.С. В.100 уроков классического танца / В.С. Костровицкая. – Москва: Планета музыки, 2019. – 262 с.
7. Кукушин В.С., Болдырева-Вараксина А.В. Педагогика начального образования/ Под общ. ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов на Дону: Издательский центр «МарТ», 2015. – 592 с.
8. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Классический танец – Издательство «Лань», 2011.
9. Мелентьева, Л.Д. Классический танец: учебное пособие для вузов / Л.Д. Мелентьева, Н.С. Бочкарева. 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. 119с.
10. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов – Москва: Академия, 2017. – 336 с.
11. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы - Москва: Релиз. 2017. – 340 с.