

Название практики	<b>«Партерный тренаж для подготовки к занятиям классическим танцем»</b>
Автор-составитель	Жмылева Инна Александровна
Целевая аудитория	Дети среднего школьного возраста 10-11 лет
Актуальность	<p>В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.</p> <p>Данная разработка направлена на подготовку опорно-двигательного аппарата к занятиям классическим танцем и не только. Добиться этого можно путем совершенствования таких качеств, как гибкость, амплитудность, музыкальность, грамотность и выразительность движений. Они необходимы детям, которые осваивают предмет классический танец.</p>
Цель	Подготовка и изучение движений классического экзерсиса на полу для дальнейшего грамотного исполнений этих движений во время экзерсиса у станка и на середине зала.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выработать навыки грамотного и «чистого» исполнения движений;</li> <li>• сформировать свободное и выразительное умение исполнять упражнения;</li> <li>• укреплять и развивать весь двигательный аппарат обучающихся.</li> <li>• развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъем, шаг, прыжки, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность;</li> <li>• воспитание осанки и музыкальности как основы исполнительского мастерства;</li> </ul>
Аннотация (краткое описание идеи)	<p>При разработке комплекса упражнений партерного тренажа за основу была взята методическая разработка «Партерный тренаж» В. Ю. Никитина и Е. А. Кузнецова.</p> <p>Упражнения данной методики развивают и укрепляют мышцы живота, спины, выворотность ног</p>

	<p>и в тазобедренном суставе, и в голеностопе, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают координацию. При этом отсутствует нагрузка на позвоночник, нет напряжения всего тела, так как все упражнения выполняются сидя, лежа на спине, животе, боку. Упражнения предназначены для конкретной группы мышц, остальные части тела расслаблены и спокойны. Все упражнения выполняются в медленном темпе. Комплекс состоит из нескольких разделов.</p>
<p>Необходимые ресурсы</p>	<p>Просторное, светлое помещение (танцевальный класс с зеркалами и станками, соответствующими росту ребёнка) с учётом норм СанПиН; мягкие коврики; специальная форма и обувь; фортепиано, магнитофон, фонотека.</p>
<p>Ожидаемый эффект</p>	<p>Дети знают термины и методику исполнения изученных движений; точно выполняют методические правила; выполняют движения музыкально грамотно;</p> <p>Также дети овладевают хорошими двигательными навыками; гибкостью и амплитудностью движения; ритмичностью и музыкальностью; двигательной памятью.</p>
<p>Достигнутые результаты</p>	<p>Для проверки эффективности занятий партерным тренажом и демонстрации достигнутых результатов, можно прибегнуть к диагностике детей.</p> <p><b>Для проверки растяжки ахилла и выворотности в тазобедренном суставе используются следующие упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исполнить grand plie по 2 параллельной позиции ног. Выполняя движение, ребенок должен не отрывать пятки от пола и не наклоняясь вперед – сохранять ровное положение корпуса. Можно выполнить данное упражнение по выворотной позиции ног;</li> <li>2. Упражнение «Лягушка»;</li> <li>3. Шпагаты.</li> </ol> <p><b>Упражнения для проверки подвижности стопы. Подъем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из 1 параллельной позиции ног ребенок выводит ногу через battements tendus вперед с максимальным натяжением ноги, затем сокращает стопу, переводя ногу на пятку. Упражнение</li> </ol>

	<p>повторяется несколько раз;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Выполнить упражнение 1 по выворотной позиции, исполняя <i>battements tendus</i> в сторону;</li> <li>3. Сидя, выполнить упражнение «сокращение-вытягивание стоп».</li> </ol> <p><b>Высота балетного шага. Гибкость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем ноги из положения вперед, в сторону и назад на максимально возможную высоту;</li> <li>2. Стоя, выполнить наклон вниз, касаясь щиколоток;</li> <li>3. Упражнение «Мостик»;</li> <li>4. Прогиб назад с опорой у станка;</li> <li>5. Упражнение «складочка».</li> </ol>
<p>Подробное описание практики</p>	<p>В методической разработке «Партерный тренаж», авторы В. Ю. Никитин и Е. А. Кузнецов объединили упражнения в разделы, но педагог может сам варьировать упражнения, исходя от целей и задач урока, возраста воспитанников.</p> <p>Рассмотрим комплекс упражнений, используемый для детей 10-11 лет при подготовке к занятиям классическим танцем.</p> <p>Как и любое занятие хореографии, первой частью урока, помимо поклона, будет разогрев – для подготовки тела учащихся к дальнейшим разделам урока.</p> <p>После разогрева – упражнения в партере для подготовки к занятиям классическим танцем. Рассмотрим данный раздел подробнее.</p> <p><b>Раздел №1. Комбинации на основе упражнений <i>battements tendus</i> и <i>battements tendu jetes</i>.</b></p> <p>В данный раздел входят комбинированные упражнения, направление на подготовку к <i>battements tendus</i> и <i>battements tendu jetes</i>. Раздел состоит из двух упражнений, оба из которых использованы в работе. Рассмотрим одно из них более подробно:</p> <p>Исходное положение – лежать на левом боку, левая рука – вытянута, голова лежит на руке, правая рука опирается на ладонь перед грудью, ноги в I параллельной позиции, стопы сокращены.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – <i>battements tendus</i> в сторону на 45° (фото 1);</li> <li>2 – вытянуть стопу;</li> <li>3 – сократить;</li> <li>4 – принять исходное положение;</li> <li>5-8 – повторить;</li> </ol> <p>«и» - развернуть ноги в I выворотную позицию;</p>

- 1 – battements tendus в сторону на 45° (фото 2);  
2 – закрыть правую ногу в V позицию спереди;  
3-4 – повторить battements tendus и закрыть в V позицию сзади;  
5-6 – повторить 3-4;  
7-8 – повернуться на спину и прийти в исходное положение с левой ноги;  
1-16 – повторить комбинацию с левой ноги.

**Раздел № 2. Комбинации на основе подготовительных упражнений для освоения passe retire.**

Данный раздел состоит из 4 упражнений, 2 из которых, использованы в работе. Рассмотрим одно из них более подробно:

Исходное положение – лежать на спине, ноги в первой параллельной позиции.

1-2 – согнуть правое колено, стопа натянута, подвести к колену левой ноги (фото 3);

3 – приподнять стопу и поставить накрест перед левым коленом (фото 4);

4-5 – раскрыть правое колено в сторону, одновременно разворачивая левую стопу в I позицию;

6 – вернуться в положение 1-2;

7-8 – принять исходное положение;

1-8 повторить с левой ноги.

**Раздел №3. Комбинации на основе подготовительных упражнений для освоения rond de jambe en l'air и grand rond de jambe en l'air.**

В данном разделе 2 упражнения, одно из которых использовано в работе.

**Упражнение 1:**

Исходное положение – лежа на животе, I выворотная позиция ног, руки согнуты в локтях и опора на предплечья.

1 – мазок правой стопой, согнуть колено и привести правую ногу в скрещенное положение (фото 5);

2-3 – сделать полукруг носком правой ноги в воздухе и привести голень в открытое положение (фото 6);

4 – выпрямить колено и привести правую ногу в исходное положение;

5-8 – повторить правой ногой;

1-8 – повторить два раза левой ногой.

Упражнение повторяется из 2 выворотной и frog позиций ног (фото 7,8).

**Раздел №4. Комбинации упражнений  
battements tendus, plie и battements tendus jetes.**

В данном разделе 4 упражнения, 2 из которых использованы в работе. Рассмотрим одно из них более подробно:

Исходное положение – лежать на спине, I параллельная позиция ног, стопы сокращены, руки открыты в стороны.

1 – battements tendus jetes вперед, стопа – натянута, одновременно поднять торс вверх при броске ноги;

2 – принять исходное положение (фото 9);

3-и-4 – два battements tendus jetes на 1/8, вытягивая стопу при броске и сокращая стопу при возврате в исходное положение;

5-6 – passe retire по I параллельной позиции, стопа натянута (фото 10);

7-8 – развернуть стопы в I выворотную позицию;

1-6 – повтор 1-6 по I позиции (фото 11);

7-8 – закрыть стопы в V позицию;

1-6 – повтор 1-6 по V позиции (фото 12);

7-8 – I выворотная позиция, стопы сокращены;

1-6 – повторить 1-6, battements tendu в сторону по I выворотной;

7-8 – исходное положение;

1-32 – повторить комбинацию с левой ноги.

**Раздел № 5. Комбинации на основе упражнений  
battements developpes и battements releves lents.**

В данном разделе 3 упражнения, 2 из которых использованы в работе. Рассмотрим одно из них более подробно:

Исходное положение – лежать на спине, ноги в I выворотной позиции, руки в стороне.

1-2 – согнуть колени, прийти в положение «лягушка», стопы натянuty, пятки оторваны от пола (фото 13);

3-4 – исполнить battements developpes вперед, сохраняя выворотную позицию ноги;

5-6 – demi-rond en dehors, опустить правую ногу на пол;

7-8 – сгибая правое колено, привести ногу в положение «лягушка»;

1-2 – battements developpes в сторону (фото 14);

3-4 – demi-rond en dedans;

5-6 – сгибая правое колено привести ногу в положение «лягушка»;

7-8 – вытянуть колени.

Повторить упражнение с левой ноги.

### **Раздел № 6. Комбинации на основе упражнения battements fondus.**

В данном разделе 2 упражнения, оба использованы в работе. Рассмотрим одно из них более подробно:

Исходное положение – лежать на спине, I выворотная позиция ног, руки вдоль торса.

1-2 – battements tendus правой ногой в сторону;

3-4 – одновременное сгибание коленей, правая нога приходит в положение sur le cou-de-pied, левая стопа натянута (фото 15);

5-6 – выпрямить оба колена. Правой ногой исполнить battements developpe вперед;

7-8 - принять исходное положение;

1-8 - исполнить battements fondus, открывая правую ногу в сторону;

1-16 – повторить с левой ноги.

### **Раздел №7. Комбинации на основе упражнения adagio.**

Из данного блока использовано 1 упражнение:

Исходное положение – лежать на спине, I выворотная позиция ног, руки вдоль торса.

1-2 – поднять правую ногу в положение attitude вперед, одновременно в I позицию поднимается левая рука (фото 16);

3-4 – продолжить подъем торса и прийти в вертикальное положение, нога сохраняет положение, левая рука поднимается в III позицию (фото 17);

5-6 – вытянуть правое колено, повесить правую ногу до 90°;

7-8 – зафиксировать положение;

1-2 – опираясь на руки исполнить полуповорот на левый бок, сохраняя положение правой ноги (фото 18);

3-4 – продолжить поворот, прийти в положение лежа на животе, правая нога сохраняет высоту 45°;

5-6 – опустить правую ногу, лежать на животе, ноги в I выворотной позиции;

7-8 – пауза;

1-2 – поднять правую ногу в положении attitude

назад, одновременно, поднимается торс и прогибается назад, опираясь на локти (фото 19);

3-4 – опустить правую ногу, опустить торс на пол, поднять руки в III позицию;

5-8 – поднять правую ногу в положении attitude назад и завести ее назад, начиная поворот на левый бок (фото 20);

1-4 – закончить поворот, прийти в положение лежа на спине, ноги раскрыты в стороны, стопы натянуты (фото 21);

5-6 – соединить ноги в исходное положение;

7-8 – пауза;

1-2 – правая нога battements developpes вперед, левая рука поднимается в I позицию (фото 22);

3-4 – demi-rond en dehors, положить правую ногу на пол, правая рука поднимается в III позицию и открывается во II позицию (фото 23);

5-8 – правой ногой исполнить demi-rond en dedans, привести правую ногу вперед на высоту 45°;

1-4 – правой ногой battements developpes в сторону, левая рука поднимается во II позицию (фото 24);

5-8 – правой ногой исполнить demi-rond, правую ногу привести перед на высоту 45°;

1-2 – с помощью правой руки поднять торс в вертикальное положение, сохраняя высоту правой ноги, левая рука поднимается в III позицию (фото 25);

3-4 – согнуть колено правой ноги, привести носок правой ноги к колену левой ноги;

5-6 – retire правой ногой в V позицию, одновременно наклон торса вперед, левая рука касается правой стопы, правая рука отводится назад (фото 26);

7-8 – привести ноги в исходное положение, наклонить торс и коснуться руками стоп (фото 27);

1-2 – поднять торс в вертикальное положение, руки в III позицию (фото 28);

3-4 – раскрывая руки сделать прогиб под лопатками, голова повернута направо (фото 29);

5-7 – сохраняя прогиб, опуститься на спину, опираясь на локти;

8 – принять исходное положение.

Повторить комбинацию, начиная с левой ноги.

**Раздел № 8. Комбинации на основе упражнения**

### **grands battements jetes.**

Из данного раздела использовано 4 варианта grands battements tendu jetes. Рассмотрим один из них:

Исходное положение – лежать на спине, стопы в I выворотной позиции, натянуты.

Исполнить по 4 grand battements jetes вперед с правой и левой ноги.

### **Раздел № 9. Port de bras.**

Из данного раздела использовано 1 упражнение:  
Исполнить V форму – круговое port de bras в положении сидя по II позиции ног.

Приложение  
(ссылки на  
разработки,  
информационные  
источники, фото и  
др.)



**Фото 1,2**



**Фото 3,4**



**Фото 5,6**



**Фото 7,8**





**Φοτο 9,10**



**Φοτο 11,12**



**Φοτο 13,14**



**Φοτο 15**



**Φοτο 16,17**



**Фото 18,19**



**Фото 20,21**



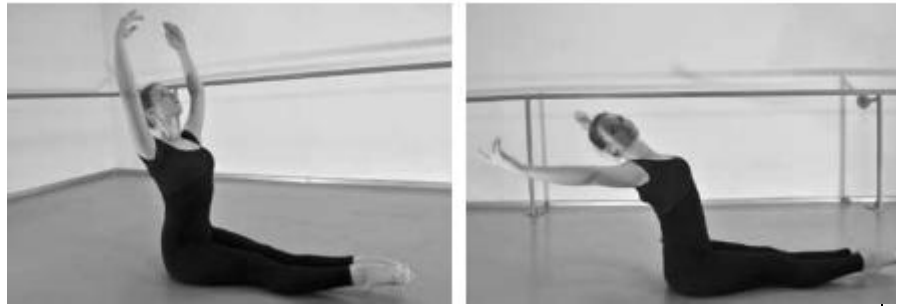
**Фото 22,23**



**Фото 24,25**



**Фото 26,27**



**Фото 28,29**

В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецов Методическая  
разработка «Партерный тренаж»  
<https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2018/05/17/sistema-uprazhneniy-parternoy-gimnastiki-na-urokakh>