Министерство образования и науки Республики Бурятия

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский республиканский педагогический

колледж»

Кафедра музыкального образования

«ЭКЗЕРСИС КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА КАК СРЕДСТВО

РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ

В ДЕТСКИХ ШКОЛАХ ИСКУССТВ»

Курсовая работа

Выполнил: студент

3 курса 3611 группы \_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

## Специальность: 43.02.03. Педагогика дополнительного

образования

Научный руководитель: Цыремпилова С.Э. .\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Зав. Кафедрой: Панчукова А.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Работа защищена

«\_\_\_\_» мая 2024 г. Оценка \_\_\_\_\_\_

г. Улан-Удэ 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………

……………..3

ГЛАВА 1. ЭКЗЕРСИС КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ

1.1 Значение экзерсиса в классическом танце…………………………………...5

1.2 Классический экзерсис и его роль в процессе обучения хореографии ……7

ГЛАВА 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ

ЭКЗЕРСИС КЛАССИЧЕСКОГО

ТАНЦА……………………………………………..…….12

2.1 Методы и приемы преподавания классического экзерсиса на уроках школы

искусств………………………………………………………………

…………..12

2.2 Особенности работы на уроках классического танца……………………..15

2.3. Влияние экзерсиса классического танца на развитие

профессиональных навыков

учащихся………………………………………………………………

.18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………

………….24

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНЫХ

ИСТОЧНИКОВ……………………………...26

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы обусловлена тем, что экзерсис классического танца - это особая система упражнений, которые выполняются учащимися перед началом урока классического танца. Эти упражнения включают в себя ряд движений, направленных на разогревание и подготовку тела к исполнению танцевальных элементов. Однако, помимо физического аспекта, экзерсис имеют важное значение и для профессионального развития учащихся в детских школах искусств.

В настоящее время, когда конкуренция в сфере искусств становится все более острой, важно обеспечить учащихся максимальным набором профессиональных навыков. Экзерсис классического танца играет существенную роль в этом процессе, поскольку помимо физической подготовки, они способствуют развитию дисциплины, концентрации, координации и гибкости. Одним из аспектов актуальности данной темы является необходимость изучения влияния экзерсис на развитие профессиональных навыков учащихся в детских школах

искусств. Исследование позволит выявить, насколько эффективно применение экзерсис классического танца влияет на уровень подготовки учащихся и их профессиональный успех в будущем. Также, недостаточное количество научных исследований на данную тему делает ее еще более актуальной для изучения и

анализа.

 Другим важным аспектом является внимание к

психологическим аспектам профессионального развития учащихся через экзерсис классического танца. Какие изменения происходят в ментальной сфере учащихся в процессе выполнения экзерсис? Как влияет регулярная практика этого вида

упражнений на мотивацию и уверенность учащихся? Исследование этих вопросов позволит более глубоко понять влияние экзерсис на развитие профессиональных навыков учащихся в детских школах искусств.

**Актуальность**

**Актуальность проблемы:** Классический танец – это определенный вид хореографический пластики. Это тонкое сочетание движений, большая гармония с классической музыкой и условия классического танца – это выворот ног, большой шаг в танце, вращение, гибкость, свобода, пластичность, выносливость и сила.

 Его основы уникальны, даже самый опытный танцор из разных танцевальных направлений не прекращает этот многоступенчатый процесс занятий по классике. Обучение этому уникальному искусству включает в себя изучение постановки корпуса, основных позиций ног и рук, терминологию историю развития и уважение.

Классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным и развязным, способствует развитию интеллекта и культуры. В классическом танце существует своя исполнительская культура, своя система подготовки танцоров. Поэтому чтобы достичь результатов в других специализирующих танцах, особенно в народном танце, необходимо начать с уроков классического танца.

Все-таки, невзирая на проблемы восприятия классического танца, именно классический танец оказывает воздействие на формирование исполнительской культуры, которая не всегда состоит на должном уровне. Указанная проблема объясняет актуальность исследования средств классического танца, способствующих формированию исполнительской культуры.

Классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным и развязным, способствует развитию интеллекта и культуры. В классическом танце существует своя исполнительская культура, своя система подготовки танцоров. Поэтому чтобы достичь результатов в других специализирующих танцах, особенно в народном танце, необходимо начать с уроков классического танца.

**Цель:** - рассмотрение экзерсиса, его понятие и значение в классическом танце.

**Объект исследования** – процесс развития профессиональных навыков учащихся в детских школах искусств

**Предмет исследования -** Экзерсис классического танца как комплекс тренировочных упражнений

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть структуру урока классического танца;

2. Рассмотреть экзерсис классического танца как средство развития профессиональных навыков учащихся в детских школах искусств

 3. Изучить методику построения классического экзерсиса у станка и на середине зала

Методы исследования:

* изучение и обобщение опыта;
* теоретический анализ литературы.
* Наблюдение за учебными процессами на занятиях по классическому танцу, чтобы выявить влияние упражнений на развитие навыков учащихся.

Структура работы состоит из введения, двух глав, четырех параграфов, заключения и списка использованной литературы.

# ГЛАВА 1. ЭКЗЕРСИС КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ

# 1.1 Значение экзерсиса в классическом танце

Классический танец - это искусство, которое требует от исполнителей высокой физической формы, гибкости и силы. Экзерсис - это основа классического танца, которая помогает развить не только физические навыки, но и музыкальность, координацию движений и эстетическую выразительность.

Экзерсис в классическом танце представляет собой систематизированный комплекс упражнений, выполняемых на середине зала или у станка. Они включают в себя различные позы, прыжки, повороты и контрольные движения. Цель экзерсисов - улучшить технику исполнения и подготовить тело к более сложным элементам классического репертуара. [1. с.7]

Одним из основных преимуществ экзерсиса является развитие силовых качеств. Постоянная работа над мышцами способствует укреплению всего организма и формированию правильной осанки. Кроме того, экзерсис помогает улучшить гибкость и растяжку, что позволяет исполнителям выполнять сложные акробатические элементы с легкостью и элегантностью.

Однако экзерсис — это не просто физическая тренировка. Он также развивает музыкальное восприятие и чувство ритма у танцоров. Упражнения выполняются под музыку, что помогает исполнителям научиться слушать и интерпретировать музыкальную композицию через свое движение. Это позволяет им стать более выразительными и эмоциональными на сцене.

Регулярная практика экзерсиса помогает исполнителям достичь высокого уровня в классическом танце и стать настоящими профессионалами в своем искусстве.

В классическом танце значительное внимание уделяется тренировочным упражнениям, или экзерсисам. Экзерсисы играют важную роль в формировании техники и физической подготовки танцоров. Они развивают гибкость, силу, координацию и музыкальность, а также способствуют

правильной анатомической постановке тела. [11. с.17]

Основные принципы экзерсиса в классическом танце включают в себя следующие аспекты.

1. Постоянная практика. Уровень техники и физической подготовки танцоров напрямую зависит от практики. Ежедневное занятие экзерсисами позволяет укрепить мускулатуру, улучшить гибкость и развить музыкальность. Важно выполнять экзерсисы систематически и сосредоточенно.
2. Постепенное усложнение. В процессе тренировки танцоры постепенно изучают различные уровни сложности экзерсисов. Это позволяет развивать прогрессивно и постепенно привыкать к трудностям. Педагоги классического танца стремятся к тому, чтобы каждый танцор работал на своей максимальной нагрузке, но не превышал своих физических

возможностей.

1. Точная анатомическая постановка тела. Классический танец требует правильной постановки всего тела, поэтому в экзерсисах особое внимание уделяется правильному положению позвоночника, рук, ног и пелвики. Танцоры учатся контролировать свое тело и выполнять движения с изящностью и точностью.
2. Регулярность и последовательность движений. В экзерсисах важно выполнять движения регулярно и

последовательно. Это позволяет развивать правильную механику тела и координацию. Танцоры учатся выполнять сложные комбинации, которые требуют точности и точности в

исполнении.

1. Сотрудничество и взаимодействие. В классическом танце экзерсисы выполняются не только индивидуально, но и в парах или группах. Такой подход требует от танцоров сотрудничества и

взаимодействия. Они учатся слушать друг друга,

синхронизировать движения и создавать гармонию в исполнении.

Основные принципы экзерсиса в классическом танце позволяют танцорам развивать свои навыки и технику, а также

подготавливать свое тело к выполнению сложных хореографических постановок. Экзерсисы помогают формировать эстетику и выразительность движений, а также придают танцу грацию и изящество. Они являются неотъемлемой частью тренировки в классическом танце и важным элементом в достижении высоких результатов.

1.2 Классический экзерсис и его роль в процессе обучения хореографии

 В каждом виде искусства техника исполнения и

художественное исполнение танца имеет большое значение [7.

с.43]. 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 ребенка приобретает стройность, становится более крепким и гибким, а движения его – гармоничными и законченными.

В основе учебной танцевальной подготовки участников самодеятельного коллектива лежит система подготовительных упражнений классического танца [6. с.7]. Он по праву считается главным 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[2.

с.3]. Эта система является наиболее разработанной, стройной и продуманной. 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. Ошибочно думать, что тренаж классического танца необходим лишь будущим классическим танцовщикам и танцовщицам. Он дает развитие и навыки, крайне нужные для всякого рода сценических танцев. В системе хореобразования он остается основой основ, и на преподавание его приходится обращать очень пристальное

внимание [6. с.10].

Как указывает профессор А. Я. Ваганова, «правильно поставленный корпус — основа для всякого па»[3. с.32]. «Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения» [5. с.16]. Поэтому задача классического станка — добиться надлежащей постановки корпуса и спины.

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 драматического актера [4. с.11].

На важную роль классического экзерсиса у станка или балетной станковой гимнастики в физическом воспитании актера неоднократно указывал К.С. Станиславский: «В приемах балетной муштры я еще ценю один момент, имеющий важное значение для всей дальнейшей культуры тела, для его пластики и для общей постановки корпуса.

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

Итак, основная задача классического экзерсиса у станка заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями [4. с.12].

«Ежедневный экзерсис с первого года обучения... складывается из одних и тех же pas», — утверждает Ваганова [3. с.17].

Чтобы классический станок достиг своей цели, необходимо добиваться во всех упражнениях полной выворотности ног [4.

с.12]. Выворотность — положение ног, при котором «ступни, разведенные носками в стороны, идут либо по линии плеч, либо параллельны им, и вследствие этого раскрыта внутренняя поверхность (сторона) голеней и бедер», — незыблемый канон классического танца, основа всей его техники [6. с.8].

Без выворотности классический экзерсис лишается своей эффективности. Поэтому учащиеся должны хорошо освоить существующие в классическом танце пять строго выворотных позиций ног и в дальнейшем при всех упражнениях настойчиво добиваться соблюдения выворотности [4. с.12].

 Очень большое значение придавал выворотности ног

Станиславский. Возражая тем, кто протестует против «выворачивания ног в бедрах» на занятиях с будущими драматическими актерами, Станиславский говорил: «Каждому актеру придется исполнять роли не какой-нибудь одной эпохи, а разных, не какой-нибудь одной, а многих национальностей, возрастов, сословий и прочее. От правильной постановки ног, корпуса, рук, головы во многом зависит развитие технического мастерства танцовщика.

Анатомическое строение скелета человека, в частности тазобедренного пояса и ног, таково, что в выворотом положении ноги имеют гораздо больший размах движения, могут выше подниматься и свободнее вращаться. Руководитель должен знать строение человеческого тела*,* чтобы суметь объяснить ученикам основное значение выворотности.

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. «Надо, чтобы работающие мышцы до конца напрягались, иначе эффективность упражнений очень понижается, и мышцы не приобретают требуемой крепости» [6. с.17]. Это правило обязательно и для экзерсиса у станка. Все упражнения классического экзерсиса должны делаться совершенно точно и четко, при полном напряжении работающих мышц и суставов.

Очень важно, вводить в упражнения классического экзерсиса 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.

Повседневный опыт показывает, что экзерсис у станка может полностью отвечать всем требованиям классического канона и в то же время оставаться механическим, формальным. Между тем в нем участвуют основные компоненты танцевальной выразительности — руки, корпус и голова. Поэтому в упражнениях классического станка следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальность всего

исполнения [4. с.13].

# ГЛАВА 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ

ЭКЗЕРСИС КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

2.1 Методы и приемы преподавания классического экзерсиса на уроках школы искусств

Первая, подготовительная, часть урока в младших классах

включает в себя маршировку и бег, активные и

активно-пассивные упражнения на полу. Ее задачей является организация и концентрация внимания учащихся и направление усилий на физическую нагрузку. Подготовка мышц, связок, суставов для классического экзерсиса, формирование балетной осанки.

Вторая, основная часть урока – традиционный классический экзерсис на середине зала. Его задача – постановка корпуса, ног, рук, головы, выработка в упражнениях у станка и на середине зала, развитие силы и выносливости.

Третья, заключительная часть – танцевально-игровые упражнения. Это могут быть различные танцевальные «па», их комбинации, танцевальные композиции, отдельные небольшие этюды. Функцией этой части является развитие у детей танцевально-ритмической координации и выразительности в движениях, а также снятие физического напряжение и подъем эмоционального тонуса детей.

Время на упражнения у станка и на середине должно быть, по возможности, распределено равномерно. Однако, учитывая возрастные особенности учеников, я выбрала для себя более актуальную форму урока средневозрастной группы. Смена типа деятельности (упражнения у станка и на середине) поддерживает

интерес, а значит и учебное внимание. Выполнение непосредственно перед тем или иным элементом классического экзерсиса подготовительных к нему упражнений партерной гимнастики способствует переносу навыков. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Поэтому у учащихся необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность,

самостоятельность, решительность.

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.

Анатомическое строение скелета человека, в частности тазобедренного сустава и ног, таково, что в выворотном положении ноги имеют гораздо больший размах движения, могут выше подниматься и свободнее вращаться. 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.

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.

В упражнениях классического станка следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки. Разумеется, выразительность классического экзерсиса у станка не должна приводить к манерности и искусственной пластике.

Экзерсис начинается у станка, давая минимум движений, особое внимание я обращаю на их проработку, что требует много времени, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следует adagio u allegro. Навыки, приобретенные учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться систематическими занятиями, основанными на строгих методических правилах.

Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Например, 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.

Любое движение, входящее в экзерсис, можно изменять и комбинировать, как в плане «схемы» (количество движений, их направление и т. д.), так и видоизменяя сам элемент, усложняя его исполнение подъёмом на полупальцы, опусканием в plie, добавлением координации с движениями рук, корпуса и головы (это зависит от задач каждого года обучения).

# 2.2 Особенности работы на уроках классического танца

Основная цель работы на уроках классического танца - это развитие танцевальных навыков, техники, выразительности и музыкальности у учеников. Каждый урок начинается с разминки, которая помогает разогреть мышцы и подготовить тело к танцевальным упражнениям. Затем следует работа над позами, па и пируэтами, которые являются основными элементами классического танца. Ученикам необходимо уделять внимание каждому движению, тщательно исполнять упражнения и корректировать свою технику под руководством опытного

преподавателя.

 Одной из основных особенностей работы на уроках

классического танца является строгий контроль над положением тела. Правильная стойка, вытянутая спина, поднятый подбородок - все это важные аспекты, которые создают красивую и элегантную картину на сцене. Танцору необходимо постоянно работать над своим телом, развивать гибкость, силу и координацию движений, чтобы достичь высокого уровня

мастерства.

 Еще одной важной особенностью работы на уроках

классического танца является индивидуальный подход к каждому ученику. Преподаватель должен уметь адаптировать уроки под уровень подготовки каждого танцора, помогая развивать его сильные стороны и преодолевать слабые места. Работа над деталями, исполнительским мастерством и эмоциональной выразительностью играет важную роль в формировании

уникального стиля каждого танцора.

На уроках классического танца также важно умение сочетать технику с выразительностью. Танцор должен уметь передавать эмоции через свое движение, создавать образы на сцене и заставлять зрителей переживать каждую ноту музыки вместе с ним. Это требует не только отличного исполнительского мастерства, но и внутреннего восприятия и понимания музыки и хореографии.

Кроме того, на уроках классического танца ученики учатся работать в коллективе, синхронизировать свои движения с партнерами и создавать единую хореографическую картину. Это требует от них взаимодействия, слаженности и уважения к партнерам, а также умения слушать и следовать инструкциям

преподавателя.

В школах искусств, наряду с развитием выносливости, силы и устойчивости воспитывают более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, которые должны быть не только пластичными и выразительными, но и активно участвовать в исполнении прыжков. Для достижения этого в уроки средних классов вводятся комбинации с различными, более сложными сочетаниями движений и связующие движения, например: pas de bouree, passe и т.д. В целях выразительности танца следует добиваться различия в исполнении основных и связующих движений. Однако слишком увлекаться комбинациями движений не следует. Главное - качество исполнения. Поэтому новые движения программы средних классов изучают обязательно в чистом виде. [22. с.17] Если движение трудное, и достичь правильного исполнения сразу нельзя, изучают сначала его элементы. Только в этом случае движение будет по-настоящему усвоено. Экзерсис у палки в средних классах полезнее исполнять en face. Положение epaulement в какой- то мере затрудняет правильную постановку корпуса, а значит, и выработку устойчивости.

Сложные силовые упражнения я чередую с более легкими, чтобы в процессе занятий учащиеся могли восстанавливать свои силы, свободнее и легче преодолевать дальнейшие трудности

урока.

В школах искусств экзерсис у палки можно исполнять на высоких полупальцах, при этом необходимо следить за выворотностью ног. Учащимся с маловыворотными ногами я ограничиваю подъем 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 треглавая (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.

На середине зала, упражнения в средних классах, мои ученики исполняют в основном epaulement, это воспитывает танцевальность. Чередуя переходы из epauiement в en face и обратно, надо внимательно следить за правильностью поворотов корпуса и движений ног. Технические трудности в средних классах возрастают. [22. с.19] В комбинациях я выделяю основное движение. Систематические занятия, точное выполнение методических правил - залог развития

# профессиональных навыков учащихся.

Музыкальное сопровождение упражнений классического танца на уроках хореографии в средних классах следует еще больше разнообразить. Характер музыкальных ритмов меняется в ходе занятий. Когда изучается новое движение или отдельные его элементы, ритм должен быть простым.

2.3. Влияние экзерсиса классического танца на развитие профессиональных навыков учащихся

 От грамотного преподавания с использованием

педагогических методов и приемов, знания и владения методикой классического танца преподавателем, зависит достижение учащимися высокого качества танцевально- двигательных навыков и профессиональной танцевальной техники.

Последовательность изучения всех движений классического танца предлагает учебная программа предмета.

**Экзерсис у станка.**

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 учащегося подготавливается к более сложным движениям.

Battements tendus- в котором приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и

вырабатывающие силу ног.

Battement tendus jetes органически связаны с battements tendus, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения по сравнению с battements tendus, ускоряется в два

раза. [22. с.19]

Четвертое 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 ronds de

0

jambe par terre, исполняемое энергичным броском ноги на 90 .

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.

Пятое 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.

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 (стакатто).

 Шестое упражнение- ronds de jambe en leair,

разрабатывающие подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность

Ronds de jambe en leair - круговые движения ноги в воздухе

0

на высоте 45 - могут комбинироваться с tours sur le cou-de pied и

petits battement sur le cou-de-pied. Здесь также происходит переключение работы мышц и связок. Я использую исполнение

0

ronds de jambe en lear и на 90 , оно вырабатывает силу бедра и

подготавливает ногу к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте. [19. с.19]

Седьмое упражнение- petits battement sur le cou-de-piedвырабатывает быстрое, свободное владение нижней частью ноги

(от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части. С battement sur le cou-de-pied можно

комбинировать tours и повороты.

Восьмое упражнение - battements developpes. Это самое

0

трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90 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 мягкого полуприседания после прыжка.

 Девятое 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.

Подведу итог проучивания экзерсиса у станка - 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. Большая нагрузка в экзерсисе направлена и на опорную ногу. Она должна быть вытянутой, выворотной и

принимать на себя тяжесть всего тела. [15. с.22]

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклон, 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 второй позиции.

В конце экзерсиса я даю учащимся комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности, усложняя его port de

bras.

Не рекомендую во время экзерсиса у станка делать большие паузы между упражнениями. Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - это сила мышц и выносливости. Эффективнее объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения. А также в паузе после окончания

экзерсиса у станка.

**Экзерсис на середине**

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, т.к. следует сохранять выворотность ног и равновесие тела без палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух или на одной ноге, равные бедра и, в особенности, подтянутое и выворотное бедро работающей ноги - основные условия для овладения устойчивостью.

В первом классе экзерсис на середине класса идет в строго последовательном программном порядке и исполняется 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 рекомендую делать несложное по форме adagio (не более восьми тактов по 4/4), соединяя его в комбинации с battements tendus и plie, заканчивая маленькими tours sur le cou-de-pied.

 В средних классах количество упражнений можно

сокращать за счет соединения движений. Комбинации становятся сложнее и разнообразнее.

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать

battements tendus, jetes, fondus и большие battements.

**Adagio**

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

Движения adagio изучаются постепенно. В младших классах

0

adagio состоит из простейших форм releve lent на 90 , 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

0 позах на 90 , 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 ускоряется.

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

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

Лицом к палке проучиваются прыжки по 1,2 и 5 позициям (temps releve). Далее следуют changement de pied, echappe, assemble и jete и т. д. Каждый 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.

Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших и средних 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.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экзерсис в классическом танце играет важную роль в развитии техники и выразительности у танцоров. Он является основой для успешного выполнения сложных комбинаций и движений на сцене. Экзерсис помогает развить основные физические навыки, такие как гибкость, силу, координацию и равновесие. Он также способствует развитию музыкальности и ритмического чувства, что позволяет танцорам легко воспринимать и выполнять музыкальные композиции.

Одним из важных аспектов экзерсиса в классическом танце является его использование для повышения гибкости. Гибкость играет ключевую роль в выполнении высоких и мощных прыжков, глубоких па, раскрытых растяжек и других сложных движений. Регулярные упражнения по растяжке и гибкости помогают танцорам улучшить свою гибкость, что в свою очередь способствует более красивым и эффектным выступлениям на

сцене.

С помощью экзерсиса также развивается сила мышц, что необходимо для контроля и стабильности тела во время выполнения сложных технических элементов. Регулярные тренировки с использованием упражнений на силу помогают укрепить мышцы ног, позвоночника, плеч и рук танцоров, что делает их движения более точными и выразительными. Благодаря этому, танцоры могут легко выполнять сложные поднятия, повороты и прыжки, а также технические элементы с

использованием рук и ног.

Выразительность также играет важную роль в классическом танце. Экзерсис позволяет танцорам развить свою музыкальность и ритмическое чувство, что позволяет им более точно и эмоционально передавать музыкальные композиции. Упражнения на музыкальность и фразировку помогают танцорам научиться подчеркивать и передавать различные музыкальные мотивы и акценты через свои движения. Этот навык помогает создавать прекрасные и выразительные танцевальные композиции, способные передать эмоции и историю на сцене.

Кроме того, экзерсис играет важную роль в развитии координации и равновесия у танцоров. Упражнения, такие как упражнения на равновесие, позволяют танцорам научиться контролировать свое тело и поддерживать стабильное положение во время движения. Координационные упражнения помогают развивать синхронизацию и точность движений, что необходимо для выполнения сложных и точных танцевальных комбинаций.

В заключение, экзерсис в классическом танце имеет большое значение в развитии техники и выразительности у танцоров. Он помогает развивать гибкость, силу, координацию и равновесие, что является основой для успешного исполнения сложных технических элементов. Экзерсис также помогает развить музыкальность и ритмическое чувство, что позволяет танцорам передавать эмоции и историю через свои движения. В целом, регулярные тренировки с использованием экзерсиса являются неотъемлемой частью классического танцевального обучения и способствуют профессиональному росту танцоров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я.

Ваганова. – М. : Искусство, 1980. – 68 с.

1. Захаров, Р. В. Сочинение танца: страницы педагогического опыта / Р. В. Захаров. – М.: Искусство, 1983. – 20 с.
2. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / 1949, 22-е издание, 1990; с 1992 – «Толковый словарь русского языка», совместно с Н. Ю. Шведовой)// Москва.,1992 – 26 с.
3. Блок. Л.Д. Классический танец: История исовременность /

Вступ. ст. В.М. Гаевского. – М.: Искусство, 1987. – 556 с.: ил., [28] л. ил. – (Русская мысль о балете).

1. Базарова Н.П. Мей В.П. Азбука классического танца. – Л. –

М.: Искусство, 1964. С. 208.

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.

184 с. : ил.

1. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: Метод. пособие / И.Г. Есаулов. – Ижевск: Из-во Удмуртского ун-та, 1992. – 136 с.
2. Пестов П.А. Уроки классического танца. Iкурс: Учебно-методическое пособие. – М.: ВсяРоссия, издательский дом, 1999. – 428 с.: ил.
3. Соковикова Н.В. Психология балета. Учеб. Пособие для студентов хореографическихотделений в учреждениях высшего образования / Н.В. Соковикова. – Новосибирск:

Новосибирскийиздательский дом, 2012. – 330с.

1. Калашник Ю.В. Специфика развитияхореографического искусства на базе сельскихучреждений культуры // Современные тенденции ипроблемы хореографического образовании в XXIвеке: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международнымучастием (Белгородская область,

п. Майский, 9 октября 2015 года) / ред. кол.: О.Б. Буксикова, М.Н. Амелина, М.В. Новак. – Белгород : Эпицентр, 2015. – 332 с.

1. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. 3-е изд. – СПб.: Лань, 2005. – 496 с.: ил.+ вклейка (16 с.). – (Учебники для вузов. Специальная литература).
2. Астахов, А. И. Воспитание творчеством: (Страницы из жизни шк.-интерната N 2 г. Андропова): Кн. для учителя / А. И.

Астахов. - М.: Просвещение, 1986. - 157,[2] с.

1. Буренина А. И.., Родина М. И. Кукляндия: Учеб.-метод. Пособие по театрализованной деятельности. -СПб.: Музыкальная палитра, 2008.
2. Богоявленская, Д.Б Психология творческих способностей:

Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.:

Издательский центр «Академия» 2002 -320 с.

1. Галич, Т.Н. Развитие креативности в условиях инновационного обучения: автореферат дис. кандидата

психологических наук : 19.00.07. - Казань, 1999. - 21 с.

1. Горбачева А.В. Особенности мотивационных компонентов психических состояний детей, занимающихся хореографией [Текст] / А.В. Горбачева, О.И. Мухрыгина // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2014. - № 1 (15). - С. 16-26

2