**Комплекс упражнений, направленный**

 **на коррекцию функциональных танцевальных данных детей**

Пояснительная записка

На детский организм на занятиях хореографией падает колоссальная физическая и эмоциональная нагрузка. Известно, что классический танец, который изучается нами как система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращающая его в чуткий инструмент, послушный воле балетмейстера и самого исполнителя предъявляет к основному инструменту танцовщика – телу – веками отобранные и отработанные требования, касающиеся как фигуры в целом, так и отдельных ее частей. Заниматься углубленной хореографией могут дети с правильным пропорциональным сложением тела и хорошим физическим развитием.

Для успешного занятия хореографией необходимы такие функциональные профессиональные данные, как выворотность, шаг, подъем, гибкость, прыжок. Отсутствие одного или нескольких необходимых признаков не является основанием для отказа ребенку в занятии. В практике своей работы я выработала комплекс упражнений, который, на мой взгляд, способствует коррекции и развитию профессиональных хореографических данных обучающихся в детском, подростковом и более старшем возрасте. Этому способствует предмет классического танца и регулярное выполнение коррекционного комплекса упражнений. Об этих упражнениях и пойдет дальше речь. Он предназначен для детей, начиная с 1 года обучения (5-6 лет) и до выпуска (17-18 лет). Усложненные варианты рекомендуется использовать не раньше 3 года обучения.

**Формирование стопы**

Подъем – это внешняя выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами. Развитию этого навыка способствуют следующие упражнения для свода стопы.

Упражнение 1.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: лицом к палке, 6 позиция ног.

«Раз» - «и» - нога сгибается в колене, стопа, оторвав пятку от пола и выпрямив голеностоп, встает на «подушечку».

«Два» - «и» - сгибая голеностоп, пальцы подгибаются под себя, -нажим.

«Три» - «и» - стопа на «подушечке».

«Четыре» - «и» - исходное положение.

Упражнение 2.

Музыкальный размер: 2/4 (в характере польки).

Исходное положение: сесть на пол, руки вытянуты за спиной, ладонями в пол, ноги максимально вытянуты вперед и вместе (голеностопы и пятки собраны, большие пальцы чуть разведены), стопы и колени напряжены и дотянуты.

«Раз» - «и» - стопы на себя, положение «флекс».

«Два» и «и» - стопы привести в исходное положение, максимально дотянув подъем и пальцы ног.

Повторить 8 раз.

Затем это упражнение выполнить с чередованием ног, повторив 8 раз.

*Методические требования:*

При исполнении этого упражнения надо добиваться от учащихся максимальной втянутости колена обеих ног, недопустимо «оседание» позвоночника, следить за правильной постановкой корпуса и расположением стоп на полу.

*Характерные ошибки:*

1.Дети расслабляют колени.

2.Большие пальцы стоп недотягиваются (остаются не подогнутыми внутрь).

3.Большие пальцы сомкнуты. (Эффект косолапой стопы)

4.Пятки и голеностопы расходятся. (Остаются разомкнутыми.)

5.Голеностоп не дотягивается.

Упражнение 3.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: сесть на пол, руки вытянуты за спиной, ладонями в пол, ноги максимально вытянуты вперед и вместе (голеностопы и пятки собраны, большие пальцы чуть разведены), стопы и колени напряжены и дотянуты.

1-4 такт – зажать большими пальцами карандаши и удерживать.

5-6 такт – расслабить стопы.

Повторить еще 3 раза.

В дальнейшем время, когда карандаши удерживаются пальцами, необходимо увеличивать. Можно устроить соревнование «Кто дольше удержит карандаши?»

Когда упражнение будет усвоено, можно подключить работу рук, контролируя правильную постановку корпуса:

1 – руки удерживаются во 2 позиции.

2 – руки удерживаются в 3 позиции.

3 – руки исполняют portdebras

*Методические требования:*

Необходимо обязательно следить за постановкой корпуса при работе ног.

*Характерные ошибки:*

1.Держа карандаши, дети косолапят ноги, собирая стопы большими пальцами.

2.Корпус оседает в позвоночнике.

Упражнение 4.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: сесть на пол, подогнув ноги под себя; 5 точка находится на пятках.

«Раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - «и» - «четыре» - взяв руками сверху носки стоп, сильно потянуть их, загнув большие пальцы, наклонив при этом корпус вперед, по возможности положив на бедра живот.

Следующий такт прийти в исходное положение.

Повторить 4 раза.

*Методические требования:*

Необходимо следить за тем, чтобы пятки и голеностопы были обязательно собраны и сильно сомкнуты, при этом большие пальцы чуть разведены.

Исходя из индивидуального строения колен, не все дети могут наклонить корпус вперед.

*Характерные ошибки:*

1.Дети не собирают пятки и голеностопы вместе.

2.Большие пальцы ног не загнуты внутрь.

3.Большие пальцы ног не разведены.

Упражнение 5. «Качалка» на стопах.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: сесть на пол, подогнув ноги под себя; 5 точка находится на пятках, пальцы затянуты и загнуты вверх.

«Раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - перевести руки назад и упереться в них; колени приподнять перед собой, оставив на полу стопы на загнутых больших пальцах, голеностоп выпятить вперед (положение ног от колена вниз перпендикулярно полу).

«Раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - вернуться в исходное положение.

Повторить не менее 8 раз.

Упражнение может быть усложнено так.

В первом положении корпус привести в «обратный» мост. (Корпус параллельно полу).

В этом положении ноги могут делать батманы, приподниматься по очереди ногами и др.

*Методические требования:*

При исполнении этого упражнения важно следить за положением колен. Нельзя их перегружать, та как это приводит к травме. Требования к положению стоп прежние (см. упражнение 2, 3).

*Характерные ошибки:*

1.Дети не собирают пятки и голеностопы вместе.

2.Большие пальцы ног не загнуты внутрь.

3.Большие пальцы ног не разведены.

4.В усложненном варианте положение корпуса не параллельно полу, так как таз провисает вниз.

Упражнение 6.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: сесть на пол, подогнув ноги под себя; 5 точка находится на пятках, пальцы затянуты и загнуты вверх.

«Раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - поставив руки перед собой в пол, поднять таз наверх и выйти на стопы (большие пальцы подогнуты, тяжесть корпуса на ногах, верхняя часть корпуса вниз).

«Раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - прийти в исходное положение.

Повторить 4 раза.

Усложненный вариант упражнения.

1. Выйдя наверх, одна нога приходит в положение surlecou-de-pied сзади, опорная исполняет demi-plie.
2. Выйдя наверх, одна нога приходит в положение surlecou-de-pied сзади, а затем поднимается максимально наверх до положения шпагата.

*Методические требования:*

1.Следить за положением стоп и максимальной втянутостью колен.

2.Следить за тем, чтобы голеностоп обязательно выпячивался вперед.

3.Усложненный вариант применяется только при развитых голеностопах.

*Характерные ошибки:*

1.Дети не выпячивают голеностоп вперед, оставляя тяжесть корпуса на больших пальцах, не подгибая их.

2.Раводят пятки, приводя стопы в косолапое положение.

3.Не затягивают максимально колени.

4.При усложненном варианте неправильное положение surlecou-de-pied сзади – ноги касается носок, а не пятка.

Упражнение 7.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: подлезть под станок, сесть на пол спиной к зеркалу, подогнув ноги под себя; 5 точка находится на пятках, пальцы затянуты и загнуты вверх; руки перед собой на станке.

«Раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - опираясь на руки, подняться на стопах, приведя корпус в максимально вертикальное положение (большие пальцы подогнуты, тяжесть корпуса на ногах).

«Раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - прийти в исходное положение.

Усложненный вариант.

Выйдя наверх, ноги по очереди приподнимаются и приходят в первоначальное положение.

*Методические требования:*

1.Следить за положением стоп и максимальной втянутостью колен.

2.Следить за тем, чтобы голеностоп обязательно выпячивался вперед.

3.Усложненный вариант применяется только при развитых голеностопах.

*Характерные ошибки:*

1.Дети не выпячивают голеностоп вперед, оставляя тяжесть корпуса на больших пальцах, не подгибая их.

2.Раводят пятки, приводя стопы в косолапое положение.

3.Не затягивают максимально колени.

**Втянутость колена**

Втянутость колена наряду с подъемом определяет законченность линии ног. При определенном строении коленного сустава «навыкат» полная коррекция невозможна. При выработке эластичности задней группы коленных и икроножных мышц возможна частичная коррекция.

Для этого я использую следующие упражнения:

Упражнение 1.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: лицом к палке, серединное положение между -1-ой и 2-ой позицией ног.

«Раз» - «и» - «два» - втянуть колени до положения «Х» в ногах.

«И» - «три» - «и» - «четыре» - расслабить.

*Методические требования:*

При исполнении этого упражнения надо добиваться от учащихся максимальной втянутости колена обеих ног, недопустимо «оседание» позвоночника, следить за правильной постановкой корпуса и расположением стоп на полу.

Упражнение 2.

Это упражнение для формирования подъема и втянутого колена.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

«Раз» - «и» - правая нога скользит по полу в сторону до положения battementtendu.

«Два» - «и» - нажим на пальцы ноги так, чтобы они подвернулись внутрь,а стопа приобрела так называемое положение «птички».

«Три» - «и» - пальцы ноги привести в положение battementtendu.

«Четыре» - «и» - нога скользит в исходное положение.

*Методические требования:*

Те же, что и в предыдущем упражнении + В момент нажима следить не только за натянутостью пальцев, но и вытянутостью продольного свода стопы.

*Характерные ошибки:*

1. В момент нажима дети сгибают колено рабочей ноги, переносят тяжесть корпуса на эту ногу и оседают на опорном бедре.
2. При натянутости пальцев ноги не натягивается продольный свод стопы.

Описанные выше два упражнения хорошо включать в разминку у палки перед началом классического экзерсиса после разминки стоп.

Упражнение 3.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, ноги вместе.

«Раз» - «и» - «два» - «и» - сильно натянуть стопы, колени сильно втянуть так. Чтобы задняя часть колена вжалась в пол, а пятки оказались навису.

«Три» - «и» - «четыре» - «и» - расслабить подъемы и колени.

*Методические требования:*

При исполнении этого упражнения пятки должны оказаться на воздухе. Следить за корпусом.

Упражнение может быть видоизменено:

1. Усложнено в целом. Руки опираются не сзади, а вытянуты в стороны.
2. Стопы могут быть сильно сокращены на себя. В этом случае можно в конце предложить детям наклониться вперед и сокращенные стопы взять руками за носки и потянуть на себя.

**Развитие выворотности ног**

Выворотность ног – это способность поворачивать верхнюю часть ног в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа были развернуты наружу. Выворотность зависит от свободной подвижности в тазобедренном суставе, эластичности мышц бедра и связок тазобедренного сустава, от неглубокой впадины таза и маленькой продолговатой головки бедренной кости.

Для развития выворотности и танцевального шага существуют целые комплексы общеизвестных упражнений. Ниже описываю лишь некоторые:

Упражнение 1.

Исходное положение: лежа на животе, ноги прямые.

Сократив стопы, привести их в положение 1 позиции, обязательно прижав пятки к полу.

*Методические требования:*

При исполнении этого упражнения следить за тем, чтобы пятки были крепко прижаты к полу, а колени втянуты.

*Характерные ошибки:*

1. Дети сгибают колени.
2. Дети не прижимают пятки к полу.

Упражнение 2.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа на животе, сокращенные стопы в положении 1 позиции.

1 такт – нога скользит пяткой по полу в сторону до максимально возможного положения.

2 такт – нога возвращается в исходное положение.

То же повторяется другой ногой.

*Методические требования:*

Пятки обеих ног всегда должны касаться пола.

*Характерные ошибки:*

1.Дети сгибают колени.

2.Дети приподнимают живот от пола.

3.Пятка ноги, лежащей на полу, во время скольжения рабочей, отрывается от пола.

Упражнение 3.

Музыкальный размер 4/4. (Ритм четкий, но темп медленный)

Исходное положение: лежа на животе, ноги вытянуты.

«Раз» - «и» - поднять прямую ногу назад.

«Два» - «и» - вывернув ногу в бедре, опустить, повышая, в сторону на пол.

«Три» - «и» - поднять прямую ногу назад.

«Четыре» - «и» - вернуть ногу в исходное положение.

То же повторить другой ногой.

*Методические требования:*

При исполнении этого упражнения необходимо следить за обязательным выворотом бедра работающей ноги в тазобедренном суставе.

*Характерные ошибки:*

1.Сгибаются колени.

2.Работающая нога опускается на поло сбоку без повышения.

3.Нога, лежащая на полу, уходит из исходного положения.

Упражнение 4.

Главным упражнением для растяжения внутренних связок бедра и соответственно развития активной выворотности паха является блок движений, связанный с положением «лягушка» (или «бабочка»).

«Лягушку» необходимо тянуть в 3-положениях:

1 – сидя на полу, укладывая ноги перед собой;

2 – лежа на животе;

3 – перед собой и лежа на животе по 2 позиции.

После того, как дети усвоили 3 положения «лягушки», необходимо приучать ноги к «правильной лягушке» (когда стопы выворотно оторваны от пола и разведены друг от друга, пятки наружу вверх, а затянутые носки на полу). Эту «лягушку» удобнее исполнять в положении лежа на полу на спине.

Усвоив изложенный выше материал, можно перейти к главному упражнению.

Музыкальный размер ¾.

Исходное положение: «правильная лягушка» лежа на полу на спине.

1 такт – правую ногу поднять в положение emboote.

2 такт – правую ногу вернуть в исходное положение.

3 такт – левую ногу поднять в положение emboote.

4 такт – левую ногу вернуть в исходное положение.

Повторить 8 раз.

1 такт – правую ногу поднять в положение emboote.

2 такт – правой ногой developpe вверх.

3 такт - правую ногу опустить в положение emboote.

4 такт – правую ногу вернуть в исходное положение.

Повторить все с левой ноги, а затем еще раз с правой и с левой.

1 такт – правую ногу поднять в положение emboote.

2 такт – правой ногой developpe вверх.

3 такт – правой ногой rond до стороны.

4 такт – правую ногу вернуть в исходное положение.

Повторить все с левой ноги, а затем еще раз с правой и с левой.

*Методические требования:*

Необходимо следить за правильным положением стоп на полу. Пятки не касаются пола. Колени максимально разведены. После developpe нога приходит наверх в максимально выворотное положение от бедра и, сохраняя его, доходит до стороны.

*Характерные ошибки:*

1. Дети укладывают пятки на пол.
2. Дети держат колени, раскрытыми не максимально.
3. Во время исполнения rond колено не затянуто.
4. Во время исполнения rond ход ноги сокращается.
5. «Косолапятся» ноги.

**Развитие подвижности в позвоночном столбе, гибкость тела**

От подвижности в позвоночном столбе зависят:

1. гибкость, которая определяет способность ребенка свободно максимально прогнуться;
2. танцевальный шаг, который выявляет степень подвижности в обоих тазобедренных суставах. Величина шага, кроме того, зависит и от степени подвижности в позвоночном столбе.

Общепринятыми упражнениями, заимствованные хореографией у гимнастики и развивающими гибкость ребенка, являются:

1. Всевозможные варианты упражнения «мост».
2. «Качалочка».
3. «Кольцо».
4. «Свеча».

Данные упражнения эффективны для детей очень раннего детского возраста (3-5), в более старшем же возрасте они могут быть травмоопасны для детей, из-за чего теряют свою эффективность. Гибкость развивается и поддерживается благодаря всевозможным portdebras урока классического и современного танца, а также закачивается мышечный корсет.

Приведенные мною ниже упражнения, способствующие развитию подвижности в позвоночном столбе и гибкости, важны не только для танцоров, но и для обычных детей и взрослых, так как имеют еще и профилактический характер.

Упражнение 1. «Скручивание» позвоночника.

Исходное положение: лежа на полу, вытянув ноги, руки в стороны, стопы в свободном естественном положении.

Принцип упражнения: голова максимально поворачивается в одну сторону, ноги поворачиваются в противоположную сторону. Повторяется 7 раз, на 8 раз – сгруппироваться (согнуть ноги, прижать колени руками к груди).

1. Естественные стопы поворачиваются, укладываясь каждый раз на пол.
2. Правая нога лежит накрест сверху левой.
3. Левая нога лежит накрест сверху правой.
4. Правая нога сокращенной пяткой лежит между большим и указательным пальцем на сокращенной стопе левой ноги (пирамида).
5. Левая нога лежит сверху правой (пирамида).
6. Ноги, согнутые в коленях, стоят на уровне параллельной второй позиции. При поворотах колени каждый раз касаются пола.
7. То же, когда ноги по 6 позиции.
8. Правая нога вытянута на полу, левая в положении высокого developpe (удобно уложить на правой). Коленом в каждую сторону касаться пола.
9. Левая нога вытянута на полу, левая в положении высокого developpe
10. Правая нога, согнутая в колене, стоит стопой на полу перпендикулярно полу, левая нога уложена на правой в положении developpe. При «скручивании» каждый раз касаться пола.
11. Левая нога, согнутая в колене, стоит стопой на полу перпендикулярно полу, правая нога уложена на правой в положении developpe.
12. Ноги подтянуть сомкнутыми к груди. Это упражнение делается 12 раз, на 13 – сгруппироваться.

*Методические требования:*

При исполнении упражнений не должно быть излишнего напряжения. Тело естественно расслаблено.

Упражнение 2. «Здравствуй, солнышко!» («Сурьянамаскар»)

Исходное положение: стоя в 6 позиции, руки вдоль корпуса.

12 упражнений:

1. «руки на мосты» (руки сложить перед грудью, кисти «флекс»);
2. «полуарка» (большие пальцы скрещены, ладошки вытянуты; прогиб по всем правилам хореографии);
3. «аист» (наклон вперед, руки ладошками в пол, вдоль ступней, на одном уровне);
4. «всадник» (не отрывая рук от пола, шаг назад левой ногой бедра вниз, наверху прогнуться);
5. шаг правой ногой к левой, пятки тянутся вниз, голова вниз, спина прогнута в пояснице;
6. «кошка» (спина ровная, на пятки не садиться);
7. «змея» (исполняется не садясь вниз, можно навису, прогнувшись назад);
8. «горка» (резко выпрямить колени, бедра вверх);
9. «всадник» - зеркальный (левой ногой шаг к рукам);
10. «аист» (правой ногой подшагнуть к левой);
11. «полуарка»;
12. «руки на мосты»;
13. исходное положение.

*Методические требования:*

С 3 по 10 упражнение следить, чтобы ладони от пола не отрывались.

**Литература**

1. Азбука балета / М. Гваттерини. М.: БММ, 2001. 240 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. М.: Рольф, 2000. 266 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учеб. Для вузов. – 6-е изд. - СПб.: Лань, 2000. 192 с.
4. Гваттерини М. Азбука балета. М.: 2001. 189 с.
5. Гиршон А. Импровизация и хореография. Танцевальная импровизация: теория, история, практика. М.:1999. 27 с.
6. Хавилер Д.С. Тело танцора. М.: Новое слово, 2007. 111 с.

**Электронные ресурсы**

1. Барткайтис Е. К. [Первые шаги - 2. First steps - 2. "Экситон" Елены Барткайтис.](https://www.youtube.com/watch?v=nCl-nK4yWFE) URL: https://youtu.be/nCl-nK4yWFE (дата обращения: 07.09.2015)
2. Барткайтис Е. К. [Фрагмент - "Урок развития данных детей 1-2 года обучения".](https://www.youtube.com/watch?v=XS15NN8RjZA) URL: <https://youtu.be/XS15NN8RjZA> (дата обращения: 02.07.2015)
3. Видеоуроки эстрадного балета Елены Барткайтис «Экситон» «Развитие данных детей младшего возраста»: Ульяновск, 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
4. Театр эстрадного танца «Импульс» URL: http://impulse62.ru/ (Дата обращения 12.11.2018)

