

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА
СПОРТУ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИВЧЕННЯ КУРСУ
“ХОРЕОГРАФІЧНИЙ ТРЕНАЖ”**

**Для студентів І-ІІІ курсів спеціальності „Хореографія”
денної форми навчання**

ЛУГАНСЬК, 2012

УДК 792.8(076)
ББК 85.32р3
К-52

Методичні рекомендації до практичної роботи студентів із вивчення курсу “Хореографічний тренаж”. Для студентів I-III курсів спеціальності „Хореографія” денної форми навчання / Укладач: Ключко А.С.– Луганськ: Альма-матер, 2011. – 42 с.

Рецензенти:

Ірдинсько К.О. – доцент, кандидат філософських наук, завідувач кафедри хореографії Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Методичні рекомендації до практичної роботи студентів структуровані відповідно до робочої навчальної програми з курсу “Хореографічний тренаж”. Методичні рекомендації містять критерії оцінювання роботи студентів на основі кредитно-модульної системи, включають в себе теоретичний матеріал, який дозволяє досконало оволодіти методикою проведення хореографічного тренажу, методичні вказівки до виконання вправ з хореографічного тренажу, перелік рекомендованої літератури з кожної теми курсу “Хореографічний тренаж”.

Методичні рекомендації можуть бути використані під час практичних занять та для здійснення самоконтролю студентів.

Рекомендовано для студентів I-III курсів спеціальності „Хореографія” Інституту культури та мистецтв денної форми навчання, викладачів.

Затверджено на засіданні кафедри хореографії (протокол № 1 від 3 вересня 2012 року)

ЗМІСТ

Передмова	4-6
I. Критерії оцінювання діяльності студентів на основі кредитно-модульної системи	7-9
II. Специфічні особливості хореографічного тренажу	10-11
III. Нормування навантажень	12-13
IV. Основи правильного харчування	14-15
V. Методичні рекомендації та практичні завдання до вивчення тем з курсу «Хореографічний тренаж»	16-40
<u>Тема 1.1:</u> Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток координації рухів.....	16-22
<u>Тема 1.2:</u> Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток розтяжки.....	23-31
<u>Тема 1.3:</u> Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток пластики.....	32-37
<u>Тема 1.4:</u> Вивчення та відпрацювання трюкових елементів.....	38-40
Список використаної літератури	41-42

ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі перебудови вищої школи важливу роль у формуванні нової генерації спеціалістів відіграє організація практичної роботи студентів, яка, відповідно до галузевих стандартів вищої освіти, має бути спрямована на поглиблення якості професійних знань, на розвиток творчих здібностей та творчої індивідуальності студента, його самоствердження.

Хореографія – значуща частина духовної культури людини, одна зі складових її творчого саморозвитку та естетичної свідомості.

Художньо-творча діяльність – найважливіший вид духовної діяльності людини, ефективність якої обумовлюється поєднанням мотиваційно-цільової, операційної, змістовної, когнітивно-творчої складових, спрямованих на прояв і реалізацію індивідуальності.

Хореографічний тренаж є одним з базових предметів у підготовці хореографа, професія якого завжди пов'язана з фізичними та психологічними навантаженнями – це стресові ситуації, пов'язані з виходом на сцену, постійні фізичні навантаження, м'язовий біль і т.і. Для того, щоб танцюрист міг справлятися з цими та іншими проблемними ситуаціями, як у період концертної діяльності, так і в тренувальному процесі, і був розроблений курс «Хореографічний тренаж».

Мета викладання дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з хореографічного тренажу.

Завдання курсу «Хореографічний тренаж»

1. Навчальні:

- Оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для проведення хореографічного тренажу.
- Оволодіти основними базовими елементами хореографічного тренажу та їх термінологічними назвами.
- Формування професійно-педагогічних знань в організації та проведенні всіх форм хореографічної роботи.

2. Розвиваючі:

- Збагачення емоційно-чуттєвої сфери студентів.

- Стимулювання у студентів художньо-образного мислення, уяви, ініціативності.

3. Виховні:

- Виховання творчого підходу до практичної діяльності, вміння застосовувати набуті знання з хореографічного тренажу на практиці;
- Сприяння процесу самопізнання і саморозвитку, максимальне розкриття творчих можливостей.
- Активізація пізнавальних інтересів, розширення горизонтів пізнання.
- Допомога в оволодінні навичками міжособистісного спілкування та співпраці, продуктивної індивідуальної та колективної діяльності.

Хореографія – мистецтво синтетичне. Воно дозволяє вирішувати завдання фізичного, музично-ритмічного, естетичного і, в цілому, психічного розвитку особистості.

Серед видів мистецтва, що впливають на розвиток художньо-творчих здібностей, танець, пластика займає особливе місце у зв'язку з тим, що крім духовного та естетичного розвитку велику роль грає розвиток фізичної сфери і сфери спілкування. Експресивні способи самовираження і художнього спілкування, властиві танцювальному мистецтву, виконують інформаційні, комунікативні та регулятивні функції, стимулюють розвиток здатності до емпатії, збільшують, спрямовують і вдосконалюють асоціативні зв'язки. Музичний художній образ, виражений в танцювальних рухах, несе в собі різні аспекти естетичного начала, які, у свою чергу, сприяють розвитку інформативної, комунікативної, морально-естетичної та психотерапевтичної сфери розвитку особистості.

Формування осанки, культури рухів, міміки, розвиток музичного смаку підвищують впевненість людини у собі. Удосконалення координації рухів сприяє підвищенню комунікативної активності студентів.

Висока виразність і емоційність практичних занять роблять позитивний вплив на психічне самопочуття. Природно

припустити, що розвиток творчих здібностей, який на думку провідних вітчизняних і зарубіжних педагогів і психологів має стати життєвим принципом нинішнього покоління студентів, особливо успішно може бути сформований під час занять з хореографічного тренажу.

Педагогу необхідно бачити в художньо-творчому розвитку студентів дві сторони – соціальну і моральну – і стимулювати їх розвиток одночасно. Розвиваючи творче начало, педагог відкриває студентам шлях до пізнання прекрасного, емоційно збагачує їх, підводить до розуміння найкращих зразків великого мистецтва і, отже, до глибшого розуміння світу. А пізнання радості від творчого процесу в студентському колективі є основою виховання духовності особистості

У процесі спільної творчості створюється естетичне середовище, яке служить каталізатором творчих процесів, перетворює міжособистісне спілкування, переводячи його на більш високий рівень.

I. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Першим кроком модифікації навчального процесу до нових вимог є організаційно-методичне забезпечення КМСОНП, яке передбачає упорядкування структури залікових кредитів і системи оцінювання успішності студента.

Опанування предмету «Хореографічний тренаж» не передбачає лекційного блоку і складається з блоків практичних, індивідуальних занять та самостійної роботи.

Структура програми курсу «Хореографічний тренаж» наведена у таблиці 1.

Таблиця 1.

Опис навчального курсу «Хореографічний тренаж»

Курс: підготовка бакалаврів	Напрямок спеціальності, освітньо-кваліфікаційний рівень:	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів, відповідних ECTS: Модуль: 1	Шифр та назва напрямку: 0101 «Педагогічна освіта»	Обов'язковий курс Рік підготовки: 1 Форма навчання: очна
Змістових модулів:	Шифр та назва спеціальності:	Семестр: 1, 2 Практичні: Самостійна робота:
Загальна кількість годин:	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Індивідуальна робота: Вид контролю: залік

Максимальна кількість балів, отриманих студентом протягом вивчення усього курсу складає **100 балів** – в межах одного модулю.

Викладачами кафедри розроблені критерії оцінки знань студентів з дисципліни «Хореографічний тренаж», яка здійснюється за результатами всіх видів завдань, що виконуються (розраховано в межах одного модулю, мах. – **100 балів**): роботи на практичних заняттях (**75 балів**); самостійної роботи студентів

(самостійна робота студентів та індивідуальні завдання) – **10 балів**; відвідування усіх занять (**5 балів**); КСР – **10 балів**.

Семестрова рейтингова оцінка розраховується, виходячи з критеріїв:

- КСР	10 %
- робота на практичних заняттях	75 %
- самостійна робота	10 %
- відвідування занять	5 %

Максимальна кількість балів у заліковому кредиті, яку студент може отримати за практичні заняття становить 75 балів.

Враховуючи те, що на заліковий кредит згідно навчальною плану в I семестрі відводиться 13 практичних занять, за одне практичне заняття студент може отримати 5 балів. Решта - 10 балів нараховується за виконання залікових практичних завдань.

На практичних заняттях студенти вивчають та удосконалюють техніку виконання окремих елементів та рухів, вправ, зв'язок та комбінацій з хореографічного тренажу, оволодівають методикою розробки, складання та розучування простих фігур, зв'язок та танців. У процесі навчально-тренувальної роботи у студентів формуються професійно-педагогічні навички навчання різних елементів, вправ та танцювальних зв'язок і фігур.

Видами індивідуальних занять є консультації та відпрацювання пропущених практичних занять. **Індивідуальні завдання** виконують студенти самостійно або під керівництвом викладача. На індивідуальному занятті створюються умови для якнайповнішої реалізації творчих можливостей студентів через індивідуально-спрямований розвиток їх здібностей і творчої діяльності. Індивідуальні завдання з «Хореографічного тренажу» мають комплексний характер.

Діяльність студента:

- навчально-тренувальна робота;
- вивчення та відпрацювання вправ;
- практичні покази;

У процесі навчально-тренувальної роботи студент повинен опанувати різноманітні професійно-педагогічні навички. Навчально-тренувальна робота здійснюється по трьом напрямам:

1. Самостійне проведення хореографічного тренажу за завданням викладача з навчальною групою. За самостійне виконання хореографічного тренажу студент отримує 4 бали.

2. За самостійне проведення ритмічної гімнастики з навчальною групою студент отримує 4 бали.

3. За знання і уміння подавати команди з музичним супроводом студент отримує 2 бали.

Під час самостійної роботи студенти опрацьовують матеріал, який не в повному обсягу висвітлений на практичних заняттях, але є необхідним для професійного становлення спеціаліста. З цією метою виділено відповідні теми та розроблено перелік питань та завдань, а також подано список рекомендованої літератури.

Важливим моментом у впровадженні ідей Болонського процесу є визначення єдиної системи оцінювання успішності студента.

За підсумком усіх видів виконаних робіт за модулем І у кожному заліковому кредиті (семестрі) визначається рейтинг студента (загальна сума набраних балів), яка оцінюється наступним чином: **90-100 балів** - "відмінно". **75-89 балів** - "добре", **60-74 бали** - "задовільно". **35-59 балів** - "незадовільно" з можливістю повторного складання заліку. **1-34 бали** - "незадовільно" з обов'язковим повторним курсом навчання. Така оцінка знань узгоджується зі шкалою Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

II. СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОГО ТРЕНАЖУ

Хореографічний тренаж складений з вправ і засобів, які збагачують танцювальну техніку, підводять до виконання сценічних танців.

Зміст практичного курсу «Хореографічний тренаж» знаходиться в тісному взаємозв'язку зі спортивною гімнастикою, класичним танцем і техніками розслаблення.

Навчання хореографічному тренажу починається з розвитку у студентів правильної постави, тобто здатності зберігати в танцювальних рухах і позах стійкість (апломб) тулуба. На відміну від звичайної постави, професійна формується специфічно виворотним положенням ніг, яке є основою класичного екзерсису.

Результативність навчання залежить від наявності необхідних фізичних даних, адже у деяких студентів є певні відхилення у поставі – сутулість, надмірне прогинання в попереку, асиметрія, плоскостопість тощо. Комплекс спеціальних вправ допоможе усунути вроджені недоліки статури, розвинути її відповідно до основних вимог хореографічного тренажу.

Хореографічний тренаж покликаний відіграти головну роль у підготовці студентів і тому потрібно зупинитись на системі вправ, які готують до виконання танцю.

Основна мета занять з хореографічного тренажу:

- розвиток правильної постави і красивої ходи;
- навчання культурі танцю і естетичної уяви;
- навчити уміло використовувати простір;
- активізувати важливі фізіологічні системи організму;
- сприяти забезпеченню гармонійно-фізичного розвитку;
- стимулювати до переживання стану “м’язевої радості”;

- задовольняти творче самовиявлення, самоствердження та самореалізацію студентів.

Таким чином, студенті повинні засвоїти:

- основи правильної постановки корпусу;
- навчитися поступово зміцнювати м'язовий апарат;
- вміти володіти центром ваги тіла;
- орієнтуватися в просторі;
- відчувати ракурс і позу;
- навчитися розвивати різні групи м'язів;
- розвивати почуття ритму;
- засвоїти позиції рук, ніг.

Виконання вправ хореографічного тренажу дозволяє:

- володіти координацією рухів, правильною поставою корпусу, рук, ніг, голови. почуттям ритму;
- дозволяє продемонструвати хореографічні здібності та відповідні фізичні дані;
- дозволяє володіти технікою виконання танцювальних рухів та манерою виконання;
- дозволяє володіти індивідуальною майстерністю (виконанням трюків і елементів підвищеної складності)

У результаті проходження практичного курсу студенти повинні знати та вміти:

1. Комплекс загальних розминок та вправ;
2. Нормування навантажень, ознаки втоми;
2. Комплекс вправ на розвиток силових якостей
3. Комплекс вправ на розвиток розтяжки і гнучкості
4. Швидкісно-силові комплекси вправ.

Хореографічний тренаж, який спирається на музично організовані, умовні, образно-виразні рухи людського тіла, сприяє формуванню емоційної сфери особистості, втіленню в танцювальних рухах особливостей її характеру, формуванню в неї духовних цінностей.

III. НОРМУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ

Втома виникає в результаті надмірного фізичного навантаження і виявляється тимчасовим зниженням працездатності. Розрізняють розумове і фізичне стомлення, але цей поділ умовний. Нерідко як синонім слова «стомлення» вживають термін «втома». Проте втома не завжди відповідає стомленню. Заняття фізичними вправами, які здійснюються цілеспрямовано та з інтересом, викликають позитивні емоції та меншу втому. І навпаки, втома настає раніше, коли немає інтересу до занять, хоча ознаки втоми відсутні.

Розумова втома характеризується зниженням продуктивності інтелектуальної праці, ослабленням уваги і т.д. Фізичне стомлення проявляється порушенням функцій м'язів: зниженням швидкості, інтенсивності, узгодженості і ритмічності рухів. Недостатній за часом відпочинок або надмірне фізичне навантаження протягом тривалого часу призводять до перевтоми (хронічній втомі).

Для попередження перевтоми необхідно нормалізувати режим дня: виключити недосипання, зменшити навантаження, правильно чергувати заняття та відпочинок.

Характерні признаки втоми представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Характерні ознаки стомлення

<i>Ознаки</i>	<i>Найбільше фізичне стомлення</i>	<i>Значне стомлення (гостра перевтома I ступеня)</i>	<i>Різка перевтома (гостра перевтома II ступеня)</i>
Забарвлення шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різка почервоніння, збліднення, синюшність
Пітливість	Невелика	Велика (вище за	Різка (нижче пояса)

		пояс)	виступання солей на шкірі
Дихання	Частіше ніж від 22-26 в 1 хв.	Прискорене 38-46 в 1хв	Дуже прискорене більше 50-60в 1 хв.
Рух	Бадьора хода	Невпевнений крок, легке погойдування при ходьбі	Різкі похитування при ходьбі, поява некоординованих рухів.
Загальний вигляд, відчуття	Звичайний	Втомлений вираз обличчя, невелика сутулість.	Виснажений вираз обличчя, сильна сутулість, апатія. Прискорене серцебиття, головний біль, печіння в грудях, нудота, блювота
Міміка	Спокійна	Напружена	Спотворена
Увага	Чітке безпомилкове виконання вказівок	Неточність у виконанні команд.	Помилки при зміні напрямку руху Уповільнене, неправильне виконання команд
Пульс, уд / хв.	110-150	160-180	180-200

IV. ОСНОВИ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

З їжею людина повинна отримувати всі речовини, необхідні як для росту і розвитку всіх живих тканин і органів, так і для поповнення енергії, що витрачається при розумовому і фізичному навантаженні. У результаті складних хімічних перетворень харчові речовини в організмі розщеплюються або, як кажуть, згоряють. При цьому виділяється енергія, яка вимірюється в калоріях.

Основну енергію для організму дають вуглеводи, білки і жири. Занадто калорійна їжа може викликати ожиріння, а нестача поживних речовин – затримку розвитку і зниження працездатності.

Потреба організму в енергії залежить від віку, рівня обміну речовин в організмі, пори року, клімату і т.д. Чим інтенсивніше фізичні вправи, тим більше витрачається енергії.

СКЛАДОВІ ЧАСТИНИ ХАРЧУВАННЯ.

Вуглеводи – найголовніше джерело енергії. Вони необхідні для роботи м'язів, серця і нервової системи. Вуглеводи містяться, в основному, в продуктах рослинного походження (в хлібі, крупах, цукрі, картоплі). Дуже багато вуглеводів у різних солодощах, і якщо занадто захоплюватися цукерками, варенням, цукром і т.д., то можна порушити обмін речовин і стати важким і незграбним. При нестачі у їжі вуглеводів виникає слабкість, знижується працездатність.

Білки – основний будівельний матеріал для всіх органів і тканин організму. При нестачі білків може сповільнитися зростання, знизитися опірність до хвороб, погіршитися розумова і фізична працездатність.

У період росту і розвитку організму особливо необхідні тваринні білки, яких найбільше в м'ясі, рибі, молоці, яйцях і сирі. Білки також містяться в сої, бобах, горосі.

При великих фізичних навантаженнях рекомендується вживати в їжу більше білків.

Жири – також важливе джерело енергії. Адже вони при згоранні в організмі виділяють в два рази більше калорій, ніж

вуглеводи. Найцінніші й необхідні жири містяться в молоці, молочних продуктах, вершковому маслі. Дуже корисні рослинні жири: соняшникова, кукурудзяна, оливкова олія.

Надлишок жирів шкідливий – погіршується апетит, може порушитися обмін речовин і виникнути ожиріння.

Вітаміни та мінеральні речовини допомагають нормальному росту й розвитку. Всі вони дуже високоактивні речовини, що сприяють правильному обміну, підвищенню розумової й фізичної працездатності, хорошій опірності організму різним захворюванням і т.д. Вітаміни А і D містяться в риб'ячому жирі, яйцях, печінці, вершковому маслі, молоці. Крім того, речовина, з якого утворюється вітамін А, є в зелені, помідорах і моркві. Вітамінами В багаті хліб, м'ясо, яйця, сир, печінка, геркулес. Що стосується вітаміну С, то його багато в лимонах, апельсинах, картоплі, свіжій капусті, салаті, цибулі, часнику, смородині, шипшині, інших овочах фруктах і соках з них.

ХАРЧУВАТИСЯ ТРЕБА РЕГУЛЯРНО!

Харчуватися в перебігу дня потрібно чотири рази, причому так, що б із загальної кількості їжі сніданок складався 20-25%, обід 40-45%, другий сніданок або полудень 10-15%, вечеря 15-20%.

Вечеряти слід не пізніше ніж за 1,5-2 години до сну.

II. Методичні рекомендації та практичні завдання до вивчення тем з курсу «Хореографічний тренаж»

Тема 1.1: Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток координації рухів (6 год.).

Ключові слова. ритміка і ритмічне рух, діафрагмальне дихання, черевне дихання, дихальна гімнастика, м'язове звільнення та регулювання дихання, види постави

Мета: оволодіти знаннями та первинними навичками виконання вправ з хореографічного тренажу, вправ для загального розвитку, вироблення навичок подолання м'язової напруги.

Отримання студентами основ правильного дихання під час практичних занять з хореографічного тренажу. Ознайомлення студентів з методикою та практичним застосуванням вправ на поєднання трьохфазного дихання з рухами.

Методичні рекомендації до вивчення теми 1.1. **Теоретичний блок**

Хореографічна координація є ступенем професійної підготовки студента-хореографа і являє собою процес узгодження всього опорно-рухового апарату танцівника через рух у часі і просторі в заданому ритмічному малюнку. Відмінною особливістю хореографічної координації є узгодженість руху, пластики, музики і артистизму в єдиному часовому просторі, що веде до більшої щільності і варіативності процесів управління рухом.

Розвиток хореографічної координації заснований на взаємозв'язку основних компонентів хореографічної координації:

а) механіка – розвиток рухових навичок і якостей опорно-рухового апарату (руховий аналізатор), контроль точності і правильності у виконанні руху як основного засобу в розвитку координації; орієнтування в часі і просторі

б) музичність – розвиток музичних навичок образного сприйняття (слуховий аналізатор): музично-ритмічний слух, відчуття ритму в статиці і в динаміці; музична пам'ять; музичне мислення;

в) пластика – розвиток художньо-образного сприйняття і відтворення руху (слуховий, зоровий, вестибулярний, руховий аналізатори): пластичне втілення руху; емоційно-художнє сприйняття руху; артистизм.

Показники розвитку хореографічної координації: опорно-рухова координація (включає механіку руху і роботу психомоторних здібностей); музично-ритмічна координація (музичне мислення, музична пам'ять, відтворення руху в заданому ритмічному малюнку); художньо-образна координація (естетичне сприйняття і пластичне відтворення руху).

Вивчення вправ на розвиток координації рухів передбачає відпрацювання вправ з просуванням по залу і танцювальні комбінації, що поєднують різні види кроків, стрибків, обертань. Це дає можливість застосувати навички, набуті у вправах на місці, і попрактикуватися в освоєнні простору. Вивчаючи комбінації рухів, необхідно розвивати свідоме почуття ритму, музичного фразування і вміння утримувати під час виконання вправ пульс.

Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток координації рухів дає можливість потренуватися в різних напрямках: розминка всіх частин тіла (з послідовним розвитком), відпрацювання основних навичок хореографічного тренажу.

Процес відпрацювання основних елементів хореографічного тренажу йде поступово. Виконання нових рухів спочатку вимагає значної концентрації уваги, але з часом і за допомогою регулярних повторювань вони виконуються автоматично.

Координація рухів – це навичка, якій можна навчитися завдяки постійним тренуванням. Вони приведуть до того, що ступінь володіння рухом і якість виконання виростуть.

Значення дихальної системи тренування на розвиток органів дихання

Вид час виконання вправ на координацію рухів слід пам'ятати про ритм дихання. Він є не тільки технікою правильного газообміну, а й вираз емоційного життя актора, пов'язаний зі змістом та характером сценічної дії. Дихання танцівника має не тільки безперервно відновлювати його працездатність, а й слугувати засобом акторської виразності.

Студентам необхідно відпрацювати видих на протяжному промовлянні звуку “с” при фіксації положення вдиху. Це положення сприяє укріпленню діафрагми, підтримці прямого корпусу та збереженню правильної постановки тіла, необхідних у хореографічному тренажі. Усі фрази дихання повинні бути плавними, зв’язними, без будь-яких ривків та спазмів. Вправи на розвиток рухливості м’язів дихального апарату потребують сильного, штовхообразного видиху при збереженні всіх умов трьох фаз дихання.

Практичний блок

Виконання комплексу вправ на розвиток координації рухів дозволяє:

1. Розвивати рухову активність і координацію рухів.
2. Формувати красиву поставу, вчити виразним, пластичним рухам у танці.
3. Розвивати музичні здібності (емоційну чуйність на музику, слухові уявлення, почуття ритму).

Завдання 1. *Виконати комплекс загальних вправ з розминки:*

Вправа № 1: Поставити ноги на ширині плечей, руки на пояс. Виконати нахили вправо-вліво: 4-8 разів у кожную сторону.

Вправа № 2: Поставити ноги на ширині плечей, руки на пояс - кругові обертання тулубом: 4-8 раз ліворуч і праворуч.

Вправа № 3: Поставити ноги на ширині плечей, руки за голову - кругові рухи тазом: 4-8 раз ліворуч і праворуч.

Вправа № 4: Поставити ноги разом, руки на колінах - кругові обертання колінами: 4-8 раз ліворуч і праворуч.

Вправа № 5: Зігнути вперед одну ногу, руки на поясі - кругові обертання зігнутою в коліні ногою: 4-8 раз ліворуч і праворуч, потім зміна ніг.

Вправа № 6: Поставити ноги разом - нахил вперед. Виконати 12 пружних рухів.

Вправа № 7: Поставити ноги на подвійну ширину плечей - нахили вперед. Виконати 12 пружних рухів.

Вправа № 8: Випад у бік. Перемістити вагу тіла на праву ногу, ліву витягнути в бік, потім перенести вагу тіла на іншу ногу: 4-8 разів на кожену ногу.

Вправа № 9: Виконати випад в ліву сторону - перемістити вагу тіла на ліву ногу, праву витягнути, розгортаючи тулуб вправо на 90 градусів, перемістити вагу тіла на праву ногу, ліву випрямити, перейти в положення випад вперед. 8 разів вліво, 8 разів вправо.

Вправа № 10: Виконати випад в праву сторону, ліву ногу витягнути. Розгорнути тулуб в праву сторону, перейти в положення випад вперед. Виконати 8 разів в праву сторону, потім перемістити вагу тіла на ліву ногу і виконати 8 разів на ліву сторону.

Вправа № 11: Поставити стопи на півтори ширини плечей, захопити стопи руками, намагаючись сісти якомога нижче, випрямляючи спину і виводячи таз вперед. Виконувати протягом 1 хвилини.

Вправа № 12: Встати на коліна, руки захопити в замок. Виконати присідання вправо-вліво, поперемінно торкаючись сідницями статі. 6 разів в кожену сторону.

Вправа № 13: Встати на коліна, коліна розвести якомога ширше, стопи розвести в сторону. Виконати 12 присідань, торкаючись сідницями статі.

Вправа № 14: Сісти на підлогу, з'єднати ноги разом і виконати 12 пружинистих нахилів уперед.

Вправа № 15: Сісти на підлогу і розвести прямі ноги в сторони, виконати пружинисті нахили вперед. 12 разів.

Вправа № 16: Сісти на підлогу, ліву витягнути, праву зігнути в коліні і притиснути стопу до лівого стегна, виконати нахили вперед. 8 разів до лівої ноги, потім поміняти положення ніг.

Вправа № 17: Сісти на підлогу, ліву ногу витягнути, праву ногу зігнути і відвести назад, виконати нахил вперед. Зробити 12 пружинистих нахилів і поміняти ноги.

Вправа № 18: Сісти на підлогу, сплести в "лотос" і виконати нахил вперед. 12 разів.

Вправа № 19: Сісти на підлогу, з'єднати стопи разом, потім ліктями розвести ноги в сторони. 16раз.

Вправа № 20: Сісти на підлогу поперемінно закласти за шию праву і ліву ноги.

Вправа № 21: Лягти на живіт, зігнути руки в ліктях. Випрямити руки, прогнути спину, голову підняти нагору. Затриматися в цьому положенні 30 сек.

Вправа № 22: Лягти на живіт, взяти руками за стопи. Прогнути спину, голову підняти нагору. Затриматися в цьому положенні 30 сек.

Вправа № 23: Лягти на живіт, зігнути ноги в колінах. Випрямити руки, прогнути спину. Затриматися в цьому положенні 30 сек.

Вправа № 24: Встати на коліна, взятися за гомілкостопи руками, прогнути спину тому. Затриматися в цьому положенні 30 сек.

Вправа № 25: Виконати "гімнастичний міст". Затриматися в цьому положенні 30 сек.

Вправа № 26: Поставити ноги разом, виконати нахил вперед. Затриматися в цьому положенні 30 сек

Завдання 2. Розучити та виконати початкові елементи хореографічного тренажу:

- Постановка корпусу, позиції та положення рук, позиції ніг, положення корпусу En face, Epaulement croise, Epaulement efface в класичному танці та в народно-сценічному.

Постановка корпусу Оволодіти рівновагою, правильно поставити корпус (апломб) – це найголовніше для подальшого гармонійного розвитку опорно-рухового апарату дитини. Постановку корпусу виробляють спочатку біля опори, стоячи обличчям до неї, потім, тримаючись однією рукою, і на середині залу. Постановку корпусу починають вивчати в I поз., потім в II, III, V. Важливу роль в апломбі відіграє спина. Основа рівноваги – хребетний стовп. Треба навчитися відчувати мускулатуру в ділянці попереку.

Музичний супровід: М/Р $\frac{3}{4}$, 4/4. Вправа виконується на 8 або 16 тактів.

Позиції ніг

Починають вивчати на середині зали у не виворотно за такою послідовністю:

1, 2, 3, 5, 4.

3, 4, 5 позиції вивчають по черзі з П.Н. потім з Л.Н.

Правильна побудова позицій являється основою для виворотності.

Позиції рук:

Підготовче положення рук

I – руки попереду корпусу на рівні діафрагми, округлі у ліктьовому та зап'ястковому суглобах;

II - руки відведені в сторони, злегка заокруглені в ліктях. Лікті підтримуються напруженням м'язів плеча.

III – руки підняті вгору, заокруглені в ліктях.

Варіанти положення рук:

- Права рука в III поз., ліва р. в II поз.
- П.Р. попереду, долонь вниз, Л.Р. позаду, долонь вниз.
- П.Р. – II поз., Л.Р. – підготовче положення.
- П.Р. – I поз., Л.Р. - підготовче положення.
- П.Р. – III поз., Л.Р. - підготовче положення.

Форма проведення: виконання вправ під музику.

Завдання 3. Виконання вправ, які спрямовані на послідовне розігрівання всіх частин тіла.

1. Повороти голови з точкою в сторони
2. Наклони голови в сторони
3. Наклони голови вперед-назад
4. Обертання головою
5. Почергове підняття плечей з точками, в темп
6. Одночасне підняття плечей
7. Почергове обертання плечима вперед і назад
8. Почергові махи руками
9. Одночасні махи руками

10. Обертання рук у ліктях до себе і від себе
11. Обертання кистями
12. Повороти і нахили корпусу в сторони
13. Нахили корпусу вперед-назад
14. Обертання корпусом
15. Ізоляція корпусом по точках
16. Погойдування стегон у бік
17. Випади в бік, з поворотом корпусу
18. Підйом на шкарпетки, розворот стоп «краб»
19. Стрибки на місці
20. Стрибки вперед-назад
21. Стрибки вправо-вліво
22. Стрибки «ноги разом-ноги нарізно»
23. Стрибки «хрестом»

Завдання 4. Виконання вправ на розвиток координації рухів.

- Стрибки на присядки в поєднанні з грою в «ладушки» (варіюючи темп і ритмічні малюнки, а також можливо змінювати схему положення рук гри у «ладушки»);
- вправа дзеркало (провідний показує рух, ведений намагається повторити)

Ці вправи допомагають засвоїти правильну взаємодію різних частин тіла, розвинути координацію рухів, пам'ять та увагу.

Рекомендована література до теми 1.1. Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток координації рухів

1. Авдеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры / Л.М. Авдеева. - СПб.: Композитор, 2006. - 51 с.

2. Барышникова Т., Азбука хореографии: Методические указания. / Т. Барышникова. - СПб.: Респекс, Люкси, 1996. – 252 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения [Текст]: Учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2006. - 240 с.: ил.
4. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил.
5. Попова О.Л. “Основы навчання дихання у хореографії” М., “Мистецтво”, 1968 р.
6. Лук’янова О.А. “Дихання в хореографії”, М., “Мистецтво”, 1979 р.
7. Іваницький М.Ф. “Рухи людського тіла”, М. “Фіс”, 1938 р.
8. Попова О.Л. “Основы навчання дихання у хореографії” М., “Мистецтво”, 1968 р.

Тема 1.2: Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток розтяжки (6 год.).

Ключові слова. ритміка і ритмічне рух, діафрагмальне стрейтчинг, дихальна гімнастика, м'язове звільнення та регулювання дихання, види постави

Мета: оволодіти знаннями та первинними навичками про елементи класичного тренажу. Ознайомитись з вимогами при виконанні вправ стретчинга, ознайомлення та навчання техніці розтягування.

Студенти повинні знати хореографічну термінологію, назви рухів, танцювальних елементів, вправ, фігур

Методичні рекомендації до вивчення теми 1.2.

Теоретичний блок

Заняття з хореографічного тренажу необхідно проводити в танцювальному залі, обладнаному верстатами, дзеркалами.

Під час занять педагогові слід періодично міняти напрям руху студентів, з тим, щоб, повертаючись то обличчям, то спиною до дзеркала, вони навчилися контролювати себе через відчуття. Постійні заняття обличчям до дзеркала не дадуть можливості відчувати своє тіло і м'язи, а згодом можуть ускладнювати орієнтацію при виступі на сцені.

Слід, як можна частіше міняти побудову студентів у залі і змінювати у послідовному порядку лінії, за якими вони стоять.

Навчання танцювальним рухам відбувається шляхом практичного показу і словесних пояснень. Необхідно чітко визначати баланс в поєднанні цих двох методів. Зайве та докладне пояснення може призвести до втрати уваги. Обмежуватися лише практичним показом не можна, в цьому випадку студенти сприймають матеріал наслідувально, несвідомо.

Опорою тіла є скелет і його суглобно-зв'язковий апарат, за допомогою якого людина рухається у просторі. Якщо цей апарат буде недостатньо гнучким, тіло танцівника в

русі буде скутим і маловиразним. Спина, що важко і недостатньо гнеться, не може дати

Для набуття навичок хореографічного тренажу і їх закріплення потрібна певна повторюваність і послідовність. Виходячи з цього, заняття треба складати так, щоб обсяг м'язів наростав пропорційно, не деформуючи контури ніг і тіла. Повторюваність рухів повинна бути помірною і не надто одноманітною.

Оволодіння руховими навичками завжди повинно супроводжуватися позитивним емоційним настроєм. Слід використовувати навички, знання і вміння, отримані на заняттях з хореографічного тренажу для розкриття і розвитку індивідуальності кожного студента в атмосфері доброзичливості і поваги.

Розтяжка не дарма ввійшла в моду серед людей, що займалися своїм зовнішнім виглядом і красою. Для цього потрібно систематично виконувати руху на розтягування (як на підлозі, так і коштуючи біля верстата). Хореографічні вправи, які побудовані на подовження м'язів і кісткового кістяка, розвивають розтяжку. Так звана - виворотність - також дуже добре працює на подовження ніг і на зменшення маси тіла взагалі.

Розвитку розтяжки сприяє виконання вправ для м'язів шиї та потилиці; вправ для розтягування м'язів спини, вправ для розтягування м'язів передньої стінки тулуба, вправ для розтягування приводять і відвідних м'язів стегна, тощо.

Види розтяжки:

Активна. Одна м'язова група розтягується і фіксується завдяки іншій. Наприклад, розтяжка передньої м'язи стегна: рука захоплює носок ноги і притискає його до сідниці.

Балістична. Растяжка різкими енергійними рухами, завдяки яким створюється інерція і збільшується нормальна амплітуда руху. Цей вид розтяжки використовують професійні спортсмени перед важливими стартами. Більшість фахівців вважає таку розтяжку шкідливою і травмонебезпечною.

Динамічна розтяжка. Контрольоване розгойдування кінцівки з поступовим збільшенням амплітуди руху, швидкості та інтенсивності без виходу за природні межі руху. Приклад: танцювальний стрибок у шпагаті.

Повільний рух. Повільний рух м'язів добре готує тіло перед більш інтенсивними вправами. Приклад: повороти шиї і корпусу.

Пасивна. М'язи випробовують дію зовнішньої сили. Наприклад, рушники або тіла партнера. При цьому виді розтяжки складно визначити оптимальну навантаження: не надто жаліти себе, але й не перестаратися.

Проприоцептивне нейром'язове полегшення. Поєднання розтяжки з стяганням, скороченням м'язів за допомогою партнера.

Статична. М'язи повільно розтягуються до граничної точки руху. У такому положенні потрібно розслабитися і затриматися. Найбільш безпечний вид розтяжки. Приклад: шпагат, йогівські пози.

Практичний блок

Виконання комплексу вправ на розвиток розтяжки дозволяє:

1. Розвивати і тренувати суглобово-зв'язковий апарат.
2. Покращувати еластичність м'язів і зв'язок.
3. Розвивати спритність, силу, стійкість, вестибулярний апарат.
4. Розвивати мускулатуру ніг, рук, спини.
5. Формувати правильну поставу та координацію рухів.
6. Підготувати до вивчення більш складних елементів, етюдів, танців.

Завдання 1.

1 блок: Розминка «по колу»

«Легкий» біг по колу проти або за годинниковою стрілкою (2-4 кола), зберігаючи темп руху чергуємо біг з: захльостування гомілки з натягнутими шкарпетками (1 - 1,5

кола); високим підніманням стегна (1 - 1,5 кола) ; викидом прямої ноги вперед (1 - 1,5 кола); викидом прямої ноги назад (1 - 1,5 кола); галоп з напрям корпусу особою в коло, з кола, руки у вільному стані (1 - 2 кола); обведенням вільної ноги по півколу в напрямку особою по напрям руху і спиною (1 - 2 кола); плетіння (0,5 - 1 коло); з поворотом на 360 градусів у праву і ліву сторони (1 - 1,5 кола); вистрибуванням з поворотом у повітрі на 360 градусів; ходьба для відновлення дихання.

Перший блок - розминка по колу рекомендується проводити до 10 хвилин.

2 блок: Вправи по діагоналі і в просуванні біля верстата

2.1.Бег з прискоренням; стрибки з боку в бік з чергуванням (по 2 повторення) прямих і підібганих ніг; повороти (класичне шене), повороти з різним положенням рук з різною швидкістю обертання; просування зі скручуванням корпусу (лікть перед грудьми, на кожен крок виконуючи скручування в корпусі, за принципом протихід, - лікоть правої руки рухається в напрямку лівої ноги, що виконує крок в перед, і навпаки); рух рол (просування вперед з круговим обертанням корпусу); стрибки з розведенням ніг в сторони і вперед; махи ногами вперед і в сторони з пом'якшеним коліном, у просуванні; махи ногами вперед і в сторони у просування з прямими ногами; почергові кругові обертання руками вперед або назад у просування; колесо.

Вправи по діагоналі в парі: нахили корпусу в сторони, вихідне положення – обличчям один до одного, тримаючись за руки, нахили виконуються до торкання курми статі; нахили вперед, вихідне положення - партнери стоять обличчям один до одного руки лежать на плечах, рух здійснюється приставним кроком, на перший крок виконується нахил вперед, у напрямку партнера, спина пряма, ступінь нахилу визначається гнучкістю плечового суглоба; вихідне положення партнерів з інтервалом витягнутої руки в бік, синхронні стрибки з одного боку в бік у просування; вихідне положення партнерів з інтервалом витягнутої руки в бік, почергові вистрибування, на рахунок раз

один з партнерів виконує стрибок, інший знижується в положення demi plie, на рахунок два перші знижується в demi plie, другий виконує стрибок; обертання (шене), вихідне положення партнери стоять обличчям один до одного, обертання виконується синхронно з точкою дотику провідних рук партнерів, орієнтовно в першій позиції, для підготовки подальшому обертанню.

Весь рух рекомендовано виконувати 1-2 діагоналі.

2.2. Вправа біля верстата у просування: на кожен крок з правої або лівої ноги виконується нахил корпусу до попереду стоїть нозі, коліна випрямлені, положення ніг у четвертій паралельній позиції, стопи обох ніг на підлозі; підняття ноги на 90 градусів і вище (develope), вправа повторюється через два кроки, з іншої ноги; нахили корпусу з одного боку в бік, просування вздовж верстата відбувається приставним кроком; кругові рухи корпусом (виконуються як в ліву так і в праву сторону), просування вздовж верстата відбувається приставним кроком; розтяжка на верстаті - ліва або права нога кладеться на верстат, виконавши нахил корпусу до ноги, повертаємося в початкове положення, через кілька кроків виконуємо вправу з іншої ноги; grand battmens тримаючись однією рукою за верстат (махи вперед), через кілька кроків виконуємо вправу з іншої ноги, можливе поєднання з grand battmens (махи в сторони, положення обличчям до верстата).

Вправи на середині

- Руху головою (вперед назад в боки і в сторони)
- Рух плечима (вгору-вниз, кругові рухи)
- Нахили в сторону з затримкою біля ноги (ноги по паралельній 2 позиції)
- Почергова складка до ніг із затримкою
- Кругові рухи корпусом
- Рухи грудної клітиною ізольовано по сторонах вперед назад і по колу
- Рух стегон з одного боку в інший, по колу і вісіміці

- Кругові рухи кистями, кругові рухи рукою від ліктя, кругові рухи рукою від плеча рух виконується по другій позиції рук

- Демі пліє по широкій другій паралельній позиції з затримкою в пліє

- Флет бек

- Виконати випад в праву сторону, ліву ногу витягнути.

Розгорнути тулуб в праву сторону, перейти в положення випад вперед.

- Підняття ноги за принципом релеве ляддія

- Гранд Батмани вперед в сторони і назад

- Стрибки з підібраними до грудей і з підібраними тому ногами

Завдання 2.

1. Вправи на зміцнення м'язів спини і черевного преса шляхом нахилу назад: «Змія», «Кішечка», «Гойдалки», «Кораблик», «Коник».

2. Вправи на зміцнення м'язів спини і черевного преса шляхом нахилу вперед: «Книжка», «Гірка», «Страус», «Черепашка», «Гілочка».

3. Вправи на зміцнення хребта шляхом поворотів корпусу тіла і нахилів його в сторони: «Морська зірка», «Місяць», «Маятник», «Горішок», «Лисичка».

4. Вправи на зміцнення м'язів тазового поясу, стегон, ніг: «Метелик», «Ялинка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».

5. Вправи на зміцнення і розвиток стоп: «Конячка», «Гусениця».

6. Вправи на зміцнення м'язів плечового поясу: «Бджілка», «Млин».

7. Вправи на вправи для тренування рівноваги: «Лелека», «Чапля», «Півник», «Ластівка».

8. Додаткові вправи: «Берізка», «Веслярі»

Завдання 3.

1. Кроки:

- звичайний,
- танцювальний легкий крок з носка,
- на полупальцях,
- легкий біг,
- крок з підскоком,
- бічний підскік – галоп,
- біг легкий з відтягуванням носків;

2. Постановка корпусу

3. Позиції ніг: I-я, VI-а

4. Підготовка до вивчення позицій рук

- етюд «Повітряна куля»

5. Танцювальні положення рук:

- на поясі,
- за спідниці,
- за спиною,
- на поясі у кулаках.

6. Полупрісядання (*demie plie*) по VI позиції, I позиції

7. Висування ноги (*battement - tendu*):

- вперед по VI позиції,
- у бік по I позиції.

8. Підйом на полупальці (*releve*) по VI позиції

9. Теж саме у сполученні з полупрісяданнями

10. Стрибки (*allegro saute*) по VI позиції

Рекомендована література до теми 1.2. Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток розтяжки

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.

2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.

3. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.

4. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
7. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
8. Акулова Н.В. Классический тренаж в коллективе народного танца (метод. Письмо). – НМЦ, 1981.

Тема 1.3: Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток пластики (6 год.).

Ключові слова. пластика, гнучкість, пластичність, стійкість, види постави

Мета: оволодіти знаннями та первинними навичками про елементи хореографічного тренажу. Ознайомитись з вимогами при виконанні вправ на розвиток пластики, ознайомлення та навчання техніці розтягування.

Студенти повинні *уміти* емоційно, пластично, сценічно, артистично сприймати і відтворювати музичний і хореографічний матеріал.

Методичні рекомендації до вивчення теми 1.3.

Теоретичний блок

Пластику рухів створює гнучкість всіх суглобів (спина, стопи, лопатки, тазостегновий суглоб і т.д.).

Стійкість (aplomb) - без неї немає техніки рухів. Виробляти, починаючи з виворотного положення, з вивчення позицій ніг (навчити твердо стояти на ногах), на двох виворотних, потім на одній виворотній. Залежить від правильної постановки ніг і корпусу.

Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою називають гнучкістю, що є властивістю людини змінювати форму тулуба та його окремих частин залежно від рухових завдань.

Розвивати гнучкість можна за допомогою спеціальних вправ, методів і прийомів.

Гнучкість як координаційно-рухову особливість визначають такі компоненти: специфіка будови хребта та суглобно-зв'язкового апарату; стан збудження та розтягування м'язів; міра м'язово-суглобної чутливості.

Основними видами гнучкості є динамічна, що виявляється у довільних рухах самої людини, і статична, властива фіксованим положенням тіла. Розрізняють також гнучкість активну та пасивну: активна - вимагає додаткових зусиль, безпосередньо залежить від сили м'язів і викликана необхідністю долати опір суглобно-зв'язкового апарату; пасивна - спрямована на підвищення

еластичності суглобно-зв'язкового апарату, адже його щільність набагато вища за щільність м'язів, і людині важко без сторонньої допомоги розвивати цей різновид гнучкості. Пасивна гнучкість виявляється під дією зовнішніх сил.

Крім того, визначають загальну і спеціальну гнучкість: загальна - це рухливість в усіх суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою; спеціальна — гранична рухливість в окремих суглобах, що впливає на ефективність професійної діяльності.

Отже, гнучкість досить різноманітна за проявами, що вимагає значного рухового досвіду. Формуючи її, слід звертати увагу на всі її різновиди, акцентуючи на специфічних для конкретного виду діяльності.

При активній роботі м'язів збільшується вміст скорочувальних білків, підвищується кількість міоглобіну, зростає киснева ємність м'язів та інтенсивність окислювальних процесів. Під дією фізичних навантажень відбуваються морфологічні й біохімічні зміни у працюючих м'язах, функціональні зрушення, що підвищують їх збудження і лабільність. Все це сприяє кращому розтягуванню м'язів і розвитку гнучкості.

Позитивні емоції активізують діяльність вегетативних органів, посилюють газообмін, збільшують частоту серцевих скорочень. Все це позитивно впливає на збудження м'язів, їх еластичність і пружність. Вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати в атмосфері позитивних емоцій, адже стимулює гормональну діяльність, покращує регуляторні процеси.

Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок: згинання-розгинання, нахилиння, повороти, махові, обертові і кругові рухи. Оскільки головною причиною обмеження гнучкості є напруження м'язів-антагоністів, то розвиток здатності узгоджувати скорочення м'язів є визначальним фактором. Вправи для розвитку гнучкості поділяють на такі групи:

- вправи для розвитку гнучкості м'язів шії;
- вправи для розвитку рухливості в суглобах плечового пояса;
- вправи для розвитку гнучкості та рухливості хребта;

вправи для розвитку м'язово-рухового апарату ніг і тазу.

Розрізняють вправи активні і пасивні: при активних у роботу включаються м'язи, що проходять через даний суглоб, при пасивних - залучаються зовнішні сили.

До активних відносять пружинисті і махові вправи, статичні напруження, вправи на подолання опору зовнішніх сил.

Пружинисті рухи виконують серіями, по 3-5 ритмічних повторень підряд, поступово збільшуючи амплітуду. Вони розраховані на властивість м'язів не тільки розтягуватись, а й скорочуватись, повертаючись у попереднє положення.

Пружинне виконання вправ дозволяє легше збільшувати амплітуду, досягати її максимальної величини.

Махові рухи виконуються шляхом одноразових і повторних змахів. Використання інерції рухів дозволяє підвищувати їх ефективність. Махові рухи спочатку виконують з незначною амплітудою, поступово збільшуючи її.

Вправи на статичне напруження враховують залежність величини розтягування від її тривалості. Виконуючи ці вправи, спочатку необхідно розслабити м'язи, що беруть участь у її виконанні, а потім виконати вправу і перебувати у цьому положенні від 10 секунд до кількох хвилин.

Пасивні вправи виконуються під дією зовнішніх сил, допомоги партнера, спеціальних тренувальних обладнань. При цьому м'язи розтягуються до певної довжини у такому положенні певний час. Докладання зусиль, як правило, визначається суб'єктивно, а амплітуда постійно має бути максимальною для виконавця. Вправа виконується до порогу больових відчуттів.

Перед виконанням вправи на розтягування м'язів необхідна загальна розминка, ефект якої триває при пасивному режимі 10-15 хвилин, при активній руховій діяльності 30-40 хвилин.

Практичний блок

Виконання комплексу вправ на розвиток розтяжки повинно бути виразним та емоційним. Слід домагатися гармонійності і координації рухів, їх відповідності змісту музики,

танцювальності всього виконання. Під час занять необхідно уважно слідкувати за дотриманням положення вдиху на видиху (грудна клітина повинна знаходитись в розширеному стані, живіт підтягнутий, а діафрагма займати відносно горизонтальне положення, не опускаючись по напрямленню до черевної порожнини. Необхідно домагатись незалежності ритму рухів тіла, щоб дихання здійснювалось по мірі необхідності у кисні, яка буде виникати в організмі при напруженні, якого вимагає техніка танцю.

Завдання 1. Парні вправи

Викладач повинен підібрати пари таким чином, що б, зростання і сили партнерів приблизно рівними. Надмірна різниця в силі робить вправу іноді небезпечним, а в більшості випадків - нецікавим як для сильного партнера, так і для слабкого. Юнаки повинні стояти в парі з юнаками, а дівчата - з дівчатами.

Викладач повинен спостерігати, що б вправи на опір не переходили на своєрідне «змагання».

Перш ніж починати виконання вправ, необхідно перевірити правильність вихідних положень, тому що від цього залежить ефект самої вправи. Особливу увагу потрібно приділяти правильному хвату.

Дуже важливо стежити за темпом виконання парних вправ. Рухи в яких беруть участь великі групи м'язів, виконуються в повільному темпі; темп рухів для дрібних груп м'язів може бути прискорений. Це правило особливо слід дотримуватися у вправах на опір. Крім того кожен повинен враховувати сили свого партнера.

Перед вивченням парних вправ треба ознайомитись з різними хвататами, які необхідні для їх виконання.

1. Поперечний хват - хват поперек різнойменними руками (кисті долоньями один до одного)
2. Хват пальцями - обопільний хват зігнутими пальцями
3. Глибокий хват - обопільний хват за променезап'ясткові суглоби однойменними руками
4. Прямий хват - хват за променезап'ясткові суглоби однойменними руками (між вказівним і середнім пальцями)
5. Хват за великі пальці
6. Плечовий хват

Завдання 2.

Друга частина практичного заняття – виконання вправ хореографічного тренажу. У ній вивчаються окремі елементи і невеликі зв'язки рухів, виконуються різні види батманів. Доцільно підібрані, постійно повторювані вправи допомагають розвинути тіло і навчитися пластично керувати своїми рухами.

В тренажі слід виконувати 4-5 комбінацій.

1. Батман тандем по всіх напрямках, з демі пліє, з поворотом на 360^0 по 6 позиції
2. Батман тандем жете в усіх напрямках з махами по 1 позиції
3. Гран батман жете вперед і в сторону з кроками
4. Ронд Жамбо партер, на демі пліє і з поворотом на 360^0
5. Стрибки, рука з хвилию і з просуванням вперед.

Завдання 3. Виконати вправи на розвиток пластики

1. Вправи для стегна. Вправа розвиває рухливість тазостегнового суглоба.
2. Вистукування. В основі лежать удари: всією стопою, каблуком, полупальцями.
3. Рух «мотузочок», який комбінується з підготовкою до мотузочки, з pas tortille, з grand battement jete, battement developpe.
4. Стрибки, підскоки, присядки. Присядки - це рух на повному присіданні (grand plie) без підйому нагору. Полуприсядка - рух з повного plie на витягнуті ноги або на demi plie.
5. «Качалка». Розвиває координацію і спритність. «Качалка» - це рівномірний перехід з однієї ноги на іншу з одночасним погойдуванням корпусу.
6. «Штопор» - при правильному виконанні досягається зорове враження вгвинчування ніг в одну точку. Рух розвиває еластичність, силу м'язів, спритність.
7. Ходи, дробі, припадання.

Рекомендована література до теми 1.3. Вивчення та відпрацювання вправ на розвиток пластики

1.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие / СПб.: Лань, 2006. 3-е изд. - 240 с.

2.Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья / Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - Серия "Панацея". — 320 с.

3.Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю: [підручник] / - К.: Альтерпрес, 2005. - 324 с.

4.Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / К.: Издательство "Олимпийская литература". 1997.-504 с.

5.Козлов Н.И. Пластическая выразительность как один из определяющих компонентов в создании художественного образа [Текст]: учебное пособие для уч-ся и преподавателей ДШИ и колледжей / Н.И. Козлов. - СПб.: Композитор, 2006.

Тема 1.4: Вивчення та відпрацювання трюкових елементів (8 год.).

Ключові слова. трюк, прийоми страхування і допомоги, стійкість, види трюків, танцювальні, акробатичні, гімнастичні елементи, технічно-акробатичні рухи

Мета: оволодіти знаннями та первинними навичками про елементи хореографічного тренажу. Ознайомитись з вимогами при виконанні вправ на розвиток трюкових елементів, ознайомлення та навчання техніці трюків.

Студенти повинні відчувати почуття пластичної краси, розуміння естетики хореографічного мистецтва.

Методичні рекомендації до вивчення теми 1.4.

Теоретичний блок

Нерідко в постановочному танці є кульмінаційний, піковий момент. Це момент, в який танець найбільше насичений емоційно й технічно. Саме в кульмінаційний момент виконуються трюки - технічні елементи підвищеної складності. У визначенні того, що вважати трюком, а що ні, єдиної для всіх напрямів класифікації не є. Деякі танцювальні напрямки, наприклад, брейк, можна вважати суцільним безперервним трюком, а в якихось категоріях танців високий кидок ноги в поєднанні з поворотом - вже трюк.

Акробатичні рухи та підтримки, складні за своєю будовою і технологією виконання, потребують чітких форм. У танцюриста це результат певного тренінгу: координації сили і темпів, уміння володіти тулубом. Складні рухи вимагають і чіткої їх фіксації у повітрі. Віртуозні рухи: повітряні револьвати, різновиди повітряних турів, розніжки, підсічки та інші потребують координації рухів тіла, його стійкості та балансу. Деякі з віртуозних рухів не можна виконати без відчуття чіткої вертикальної осі (різновид піруетів), вертикальної та горизонтальної осей (млинки, повітряні розніжки).

Надзвичайно важливо під час виконання трюкових елементів фіксувати потрібну позу. До цих па слід віднести традиційні вітряні кільця, щупак, повітряну розніжку і нові,

наприклад, після подвійного повітряного туру в повний шпагат, і в повороті. Новоутвореннями стали і повзунець з опорою чоло, різновиди закладок, просування на ліктях і ніг у буковинському танці та ін. У разі потреби ці рухи використовуються у постановках, виконання таких рухів потрібна певна спортивно-акробатична підготовка танцюристів.

Практичний блок

Завдання 1. Силовий комплекс

Комплекси робляться за підходами зі збільшенням або зменшення навантаження.

1 ПДХІД

1. Стрибки з підібраними ногами ритмічно під музику з помірним темпом 15 разів

2. Присідання з відривом п'ят від підлоги ритмічно під музику в помірному темпі 15 разів

3. Віджимання від підлоги в помірному темпі. Для дівчат – 5 разів, для юнаків – 10 разів

2 ПДХІД

1. Стрибки з підібраними ногами ритмічно під музику з помірним темпом 20 разів

2. Присідання з відривом п'ят від підлоги ритмічно під музику в помірному темпі 20 разів

3 Віджимання від підлоги в помірному темпі. Для дівчат – 10 разів. Для юнаків – 15

3 ПДХІД

1. Стрибки з підібраними ногами ритмічно під музику з помірним темпом 20 разів

2. Присідання з відривом п'ят від підлоги ритмічно під музику в помірному темпі 20 разів

3. Віджимання від підлоги в помірному темпі. Для дівчат – 15 разів. Для юнаків – 20

Завдання 2. Комплекс на розвиток преса

1. Піднімання ноги на 90 градусів і вище м'язами преса з правої і лівої ноги по 10 разів

2. Відхилення корпусу назад до моменту напруги преса і затримка на 15 секунд. Повторити 5 разів

3. В положення лежачи піднімання ніг на 45 градусів 15 разів
4. В положення лежачи дрібний прес 20 разів
5. В положення лежачи повний прес зі складкою до ніг 15 разів
6. Положення куточок з затримкою на 40 секунд

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Роговик Л. Психологія танцю. – Главник, 2007. – с.304
2. Барышникова Т. Азбука хореографії. – М.: Рольф, 1999. – 272с.
3. Ваганова А. Основи класичного танцю. – Санкт-Петербург.: 2001. – 190 с.
4. Ротерс Т. Музично-ритмічне виховання і художня гімнастика. –М. , 1989. – 175 с.
5. Базарова Н., Мей В. Азбука класического танца. Методика преподавания 1, 2, 3 года обучения. – М., 1964. – 207с.
6. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания – М., 1986
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: «Просвещение», 1985
8. Рябчиков А., Фирилева Ж. Словарь терминов гимнастики и основ хореографи. – Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2009
9. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2004
10. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства: методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. - М., 2010
11. Методика работы с хореографическим коллективом: учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. - Киров, 2010. - 36 с.
12. Мориц В.Э. Методика классического тренажа / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. - 384 с.
13. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: Учеб. пособие для студентов ВУЗов/Гум. ун-т профсоюзов СПб. - СПб, 2006. - 632 с.

14. Полятков С.С. Основы современного танца: Учеб. пособ. / С.С. Полятков. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 80 с.
15. Разночинцева М.А. Ритмика: двенадцать уроков: учебное пособие / М.А. Разночинцева. - М.: ГИТИС, 2007. - 38 с.
16. Слыханова В.И. Формирование движенческих навыков: Движения и элементы мужского народного танца / В.И. Слыханова. - М.: Издательский дом "Один из лучших", 2007. - 44 с.
17. Стуколкина Н., Четыре экзерсиса: Учеб. / Н. Стуколкина. – М.: Всероссийское театральное общество, 1972. – 400 с.
18. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца: Учебное пособие для высших и средних профессиональных заведений / И.М. Фоменко. - Орел: Орловский ГИИиК, 2002. - 274 с.
19. Хавилер Д. Тело танцора: медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. Хавилер. - Выборг: Новое слово, 2007. - 111 с.
20. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми / Гум. ун-т профсоюзов СПб. - Киров: Диамант, 2007. - 116 с.
21. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко. - СПб.: Речь, 2005. - 192 с.
22. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : метод. рек. / Т. Г. Ленська [та ін.] ; Кам'янець-Поділ. держ. ун-т. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. - 75 с.
23. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. – М.: «Физкультура и спорт», 1968. – 175 с.
24. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 224 с.