

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска Дворец детского и юношеского творчества»



**Методические рекомендации
«Комплексы упражнений для занятий в хореографическом коллективе,
основанные на методиках спортивного и классического танца»**

Иркутск, 2025

Методические рекомендации «Комплексы упражнений для занятий в хореографическом коллективе, основанные на методиках спортивного и классического танца» Авторы: Дичина Виктория Витальевна, Плумер Евгения Александровна, педагоги дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»: Иркутск, - 2025, 16 с.

Данные методические рекомендации представляют собой комплексы упражнений для занятий в хореографическом коллективе, основанные на методиках спортивного и классического танца. Методические рекомендации предназначены для использования в хореографических коллективах различной жанровой направленности для повышения уровня исполнительского мастерства танцовщиков.

Содержание

1. Введение	4
2. Упражнения и описание методики их выполнения	4
3. Комплексы упражнений для занятий в хореографическом коллективе, основанные на спортивной методике	6
4. Заключение.....	16
5. Использованные источники.....	16

1. Введение

Для того, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат подростка - участника хореографического коллектива - для самостоятельной сценической деятельности, недостаточно традиционного экзерсиса, так как в любительском коллективе существуют определённые обстоятельства, связанные с возрастом учащихся, их физическими возможностями, умениями и навыками. И в этом мы убедились на практике. Поэтому на основе различных спортивных методик, а также методик классического танца, мы разработали приёмы для развития функциональных способностей мышечного аппарата танцовщика, его силы и выносливости.

Мы считаем, что применение спортивных методик может помочь учащимся старшего подросткового возраста (13-17 лет) достичь высот исполнительского мастерства и приблизиться к пределам своих физических возможностей.

Данная работа может оказаться полезной как для студентов, желающих приблизиться к профессионалам в исполнительском плане, так и для педагогов, преподающих танцевальные дисциплины в любительских коллективах.

Цель методических рекомендаций: оказание методической помощи педагогическим работникам по организации тренировок, основанных на спортивных методиках и методиках классического танца.

Задачи методических рекомендаций:

- транслировать опыт работы по проведению тренировок, основанных на спортивных методиках и методиках классического танца;
- познакомить педагогических работников, студентов-практикантов с методикой проведения тренировок, приёмами для развития функциональных способностей мышечного аппарата танцовщика, его силы и выносливости.

В методических рекомендациях содержатся упражнения и описание методики их выполнения. Так же составлены комплексные тренировки для детей разной подготовки.

Данные рекомендации позволят развить физические возможности учащихся хореографических коллективов, повысить их исполнительское мастерство.

2. Упражнения и описание методики их выполнения

*Упражнения для *adagio* и методика их выполнения*

Чтобы качественно и красиво пройти такую часть урока как *adagio* необходимо иметь идеальную гибкость, большую силу в работающей мышце и при этом она должна быть выносливой. На начальном этапе изучения классического танца простое удержание ноги на 90 градусов является сложным силовым элементом и упражнение можно считать силовым. Но по прошествии определённого времени, когда сила в ногах увеличивается упражнение начинает развивать выносливость. То есть удержание ноги на 90 градусов в положении стоя может быть, как изометрическим, так и изотоническим в зависимости от уровня подготовки ребенка.

Упражнение № 1.

Название: *Développe* с удержанием ноги

Цель: развитие силы, выносливости (в статодинамическом режиме)

Методика выполнения: исходное положение в ногах 6,5, либо 1 позиция, полная постановка корпуса, руки во второй или позиции. Рабочая нога в выворотном положении поднимается до положения *pas de bas*, после чего выпрямляется в коленном суставе и фиксируется на максимальной высоте вперёд, в сторону либо назад. В этом положении необходимо задержаться на 20-40 секунд. Перерыв между подходами от 5 до 10 минут. В максимальной точке можно немного прокачивать ногу в амплитуде примерно около 1 сантиметра, таким образом, упражнение, имевшее более силовой характер можно сделать упражнением на выносливость.

Спортивный метод: изометрический, статодинамический (при прокачивании)

Упражнение № 2.

Название: **releve lent parterre**

Цель: развитие выносливости

Методика выполнения: упражнение выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены вперёд в 1 или 6 позицию, спина перпендикулярна полу, руки во второй либо третьей позиции. Рабочая нога медленно поднимается на максимальную высоту в течении 20 секунд и опускается в исходное положение в течении 20 секунд.

Спортивный метод: Изотонический

Упражнение № 3.

Название: **arabesque с опорой работающей ноги на станок**

Цель: Развитие силы и выносливости

Методика выполнения: исходное положение - опорная нога в 1 позиции, работающая нога лежит на станке оба колена «выключены», корпус параллельно полу, положение таза как в первом arabesque, руки в третьей позиции. Корпус поднимается на максимальную высоту (в идеале перпендикулярно полу) сохраняя прямую линию в позвоночнике (без прогиба), положение зафиксировать на 20-40 секунд.

Спортивный метод: Изотонический, изометрический (в зависимости от уровня подготовки).

Упражнение № 4.

Название: **Пунктир**

Цель: увеличение выносливости

Методика выполнения: сидя на полу, ноги вытянуты вперёд в 1 либо 6 позицию, работающая нога поднимается от пола сначала на малую высоту и выполняет серию прокачивающих движений (подобно пике, но в воздухе) в районе 8-16 повторений, после чего нога поднимается на среднюю высоту примерно 45 градусов от пола, прокачивание повторяется, после чего нога поднимается на максимальную высоту (в идеале прислоняется к корпусу) и повторяет ещё одну серию прокачиваний. Весь подход должен занять от 20 до 40 секунд. Время отдыха между подходами от 5-до 10 минут.

Спортивный метод: Статодинамический

Упражнения для allegro и методика их выполнения

Упражнение № 5

Название: **Приседания со штангой**

Цель: увеличение силы

Методика выполнения: Встаньте лицом к грифу между стойками силовой рамы. Встаньте так, чтобы гриф переместился на трапецевидные мышцы. Возьмитесь за гриф хватом сверху немного шире плеч и выпрямитесь.

Исходное положение: немного отступите назад со штангой. Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью одинаково распределен на обе ноги. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали. Не сутультесь. Не отрывайте пятки от пола, взгляд направлен вперед. Как только бедра окажутся параллельными полу, все еще задерживая дыхание, напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение. Начинайте выдыхать после того, как преодолеете самый сложный отрезок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примите исходное положение.

Спортивный метод: метод повторных усилий

Упражнение № 6

Название: **выпад вперёд на ногу с удержанием равновесия**

Цель: развитие силы

Методика выполнения: Исходное положение: ноги в 6 позиции, рука, противоположная работающей ноге на станке, свободная рука в третьей позиции. Ногой стоящей возле станка уйти в растяжку (как на ронде), работающая нога остаётся спереди, угол в колене примерно 90 градусов, корпус наклонён вперёд, но не укладывается на работающую ногу, приподнять отведённую назад ногу и сохранять равновесие, не входя из плии от 20 до 40 секунд.

Спортивный метод: Изометрия

Упражнение № 7

Название: **шибодачи**

Цель: развитие выносливости

Методика выполнения: Исходное положение: гранд плие по второй выворотной позиции, руки во второй либо в третьей позиции, корпус в вертикальном положении. Задержав себя в гранд плие можно начать прокачку сделав упражнение статодинамическим. Сохранять положение от 20 до 40 секунд.

Спортивный метод: статодинамика, изотонический метод

Упражнение № 8

Название: **Приседания на одной ноге**

Цель: развитие силы

Методика выполнения: Исходное положение: стоя на правой ноге в свободной позиции, вытянуть левую ногу перед собой на максимальную высоту, сохраняя положение левой ноги и ровную спину присесть вниз и встать, не выключая колено до конца. Повторить 20-25 раз в течении 40 секунд.

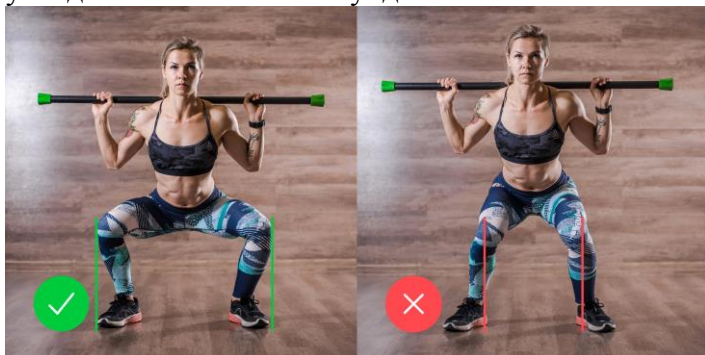
Спортивный метод: метод повторных усилий

3. Комплексы упражнений для занятий в хореографическом коллективе, основанные на спортивной методике

Тренировочный сплит для танцовщиц в период каникул

День тренировок (тренировка силы)

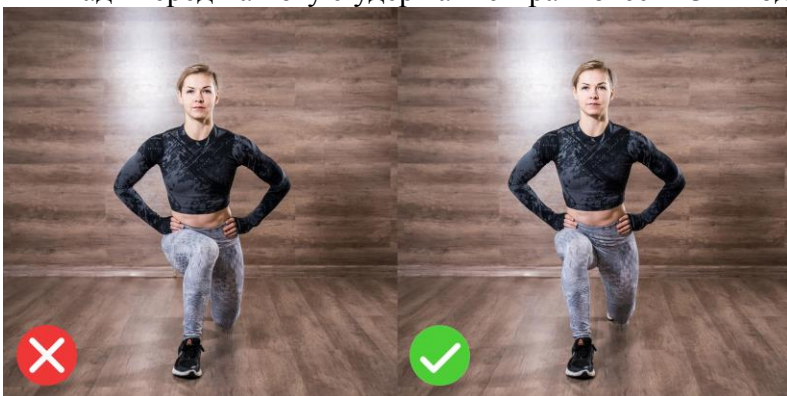
- Приседания со штангой 3-4 подхода по 10-12 повторений, один подход должен укладываться в 20-40 секунд.



- Приседания на одной ноге 3-4 подхода по 40 секунд, количество повторений от 10.



- Выпад вперёд на ногу с удержанием равновесия 3-4 подхода по 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

День

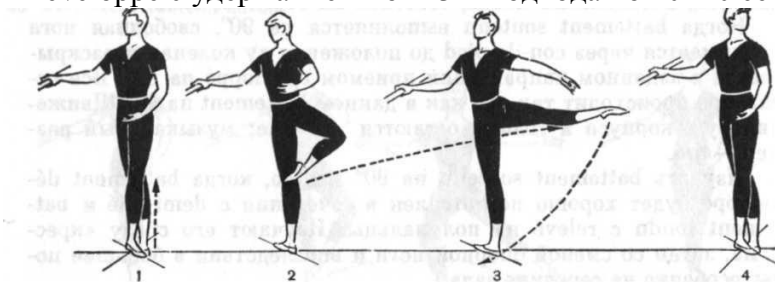
Отдых

День

Отдых

День (тренировка выносливости)

- Développe с удержанием ноги 3-4 подхода по 20- 40 секунд



- releve lent par terre 3-4 подхода по 20- 40 секунд



- Шибодачи 3-4 подхода по 20- 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

День

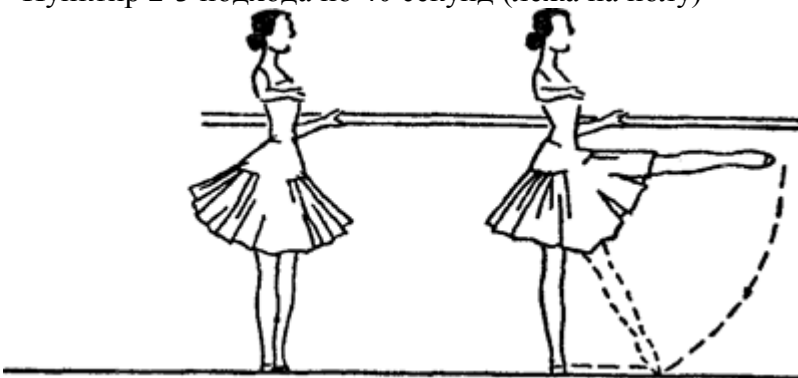
Отдых

День

Отдых

День (тренировка выносливости)

- Пунктир 2-3 подхода по 40 секунд (лежа на полу)



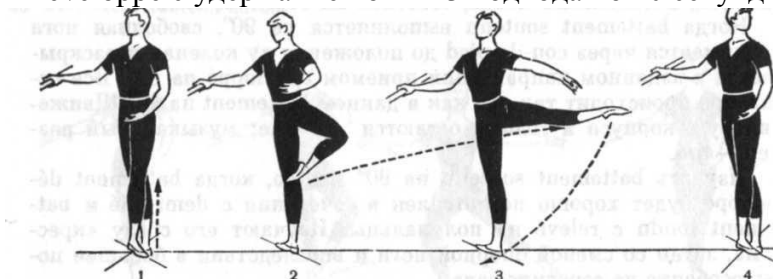
- ARABESQUE с опорой работающей ноги на станок 2-3 подхода по 40 секунд



- Шибодачи 2-3 подхода по 40 секунд



- Développe с удержание ноги 2-3 подхода по 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

День

Отдых

День

Отдых

День (тренировка выносливости)

Повторение дня №4

День

Отдых

День

Отдых

День (тренировка выносливости)

Повторение дня № 7

День

Отдых

День

Отдых

День (Силовая тренировка)

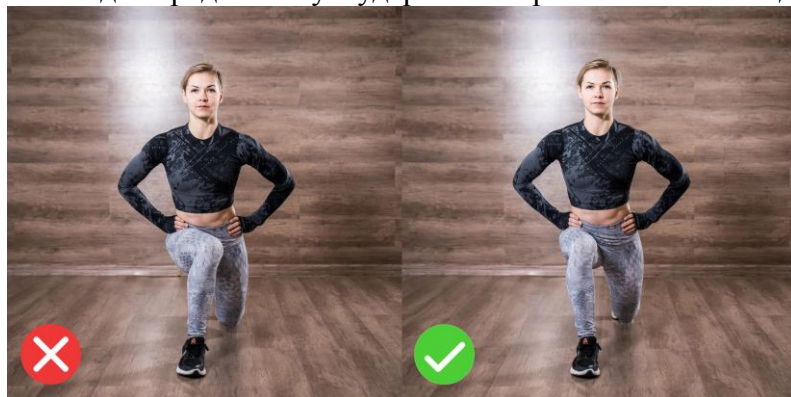
Повторение дня № 1

Стоит отметить, что в период каникул(межсезонья) у танцовщиков есть уникальная возможность улучшить свои физические показатели, для того чтобы прийти осенью в класс в «форме». Такая практика позволит исполнителю сконцентрироваться на танцевальных моментах в процессе обучения, а не на возвращении потерянных физических параметров. Занимаясь по данному сплиту можно не только улучшить физические показатели, но и избежать такого распространённого явления как крепатуры в начале учебного года.

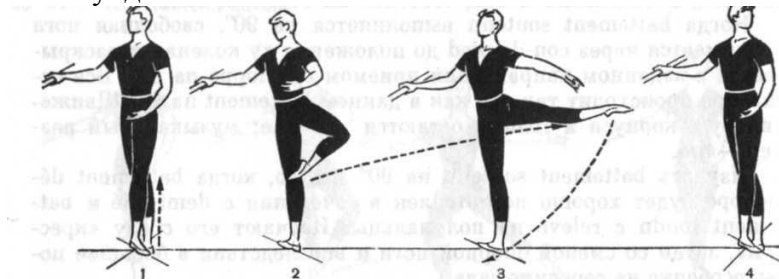
Тренировочный сплит для танцовщиков в период интенсивной работы в классе (4-5 занятий в неделю)

День (силовая нагрузка)

- Выпад вперёд на ногу с удержанием равновесия 3-4 подхода по 40 секунд



- Développe с удержанием ноги (при начальном уровне подготовленности танцовщика отягощения в виде грузиков, прикрепляющихся к ногам, не используются) 3-4 подхода по 40 секунд



- Приседания на одной ноге 3-4 подхода по 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

День

Отдых

День

Работа в классе

День

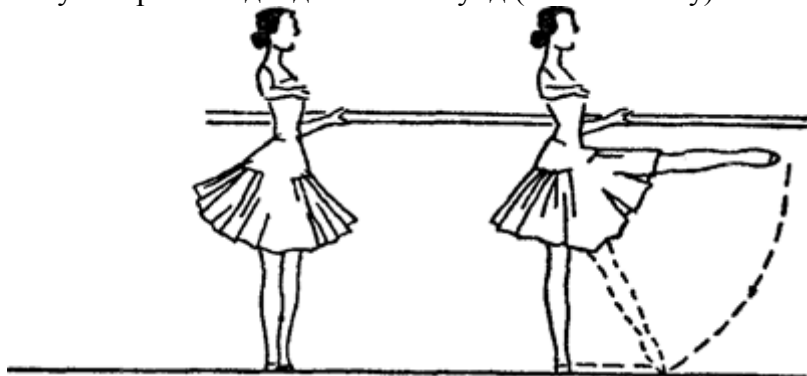
Работа в классе

День

Работа в классе и небольшая тренировка выносливости после класса.

Так как работа в классе связана с выполнением упражнений на развитие выносливости, её можно совместить с тренировкой выносливости сразу после занятий выполнив половинную нагрузку от стандартной тренировки.

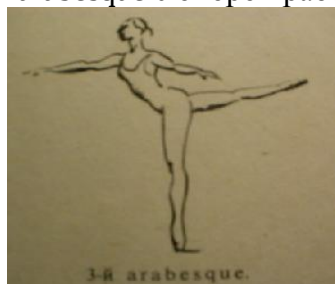
- Пунктир 1-2 подхода по 40 секунд (лежа на полу)



- Шибодачи 1-2 подхода по 40 секунд



- arabesque с опорой работающей ноги на станок 1-2 подхода по 40 секунд



Перерыв между подходами 5-10 минут

Стоит отметить, что многие студенты интуитивно продолжают заниматься после класса, мы просто пытаемся повысить эффективность этой хорошей привычки.

День

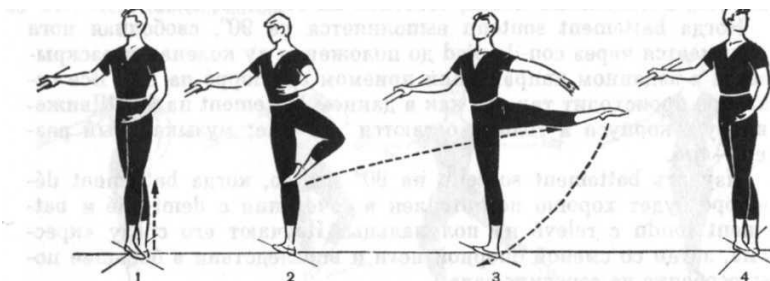
Работа в классе

День

Работа в классе

День (тренировка выносливости)

- Développe с удержанием ноги 3-4 подхода по 20- 40 секунд



- releve lent parterre 3-4 подхода по 20- 40 секунд



- Шибодачи 3-4 подхода по 20- 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

День

Отдых

День

Работа в классе

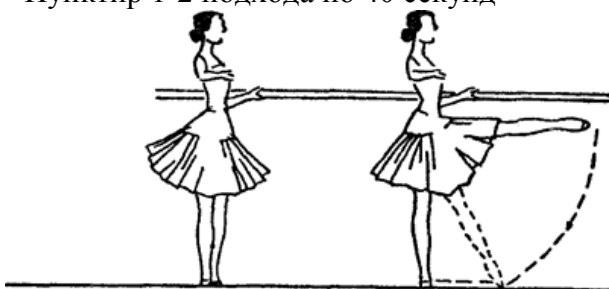
День

Работа в классе

День

Работа в классе и небольшая тренировка выносливости после класса.

- Пунктир 1-2 подхода по 40 секунд



- Шибодачи 1-2 подхода по 40 секунд



- arabesque с опорой работающей ноги на станок 1-2 подхода по 40 секунд.



Перерыв между подходами 5-10 минут

День

Работа в классе

День

Работа в классе

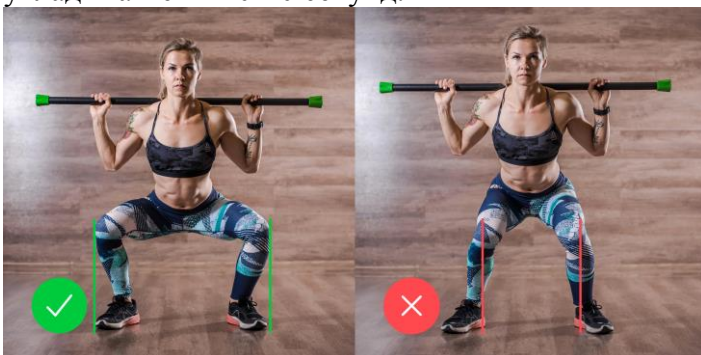
День

Повторение дня № 1

Тренировочный сплит для танцовщиц в период низко интенсивной работы в классе (2 занятия в неделю)

1. День тренировок (тренировка силы)

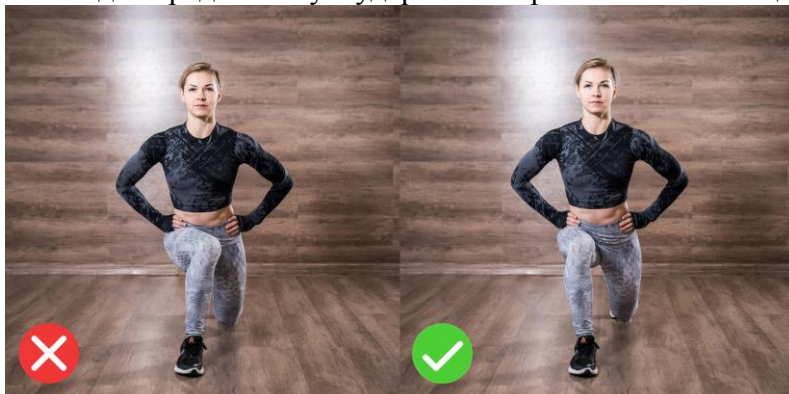
- Приседания со штангой 3-4 подхода по 10-12 повторений, один подход должен укладываться в 20-40 секунд.



- Приседания на одной ноге 3-4 подхода по 40 секунд, количество повторений от 10.



- Выпад вперёд на ногу с удержанием равновесия 3-4 подхода по 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

2. День

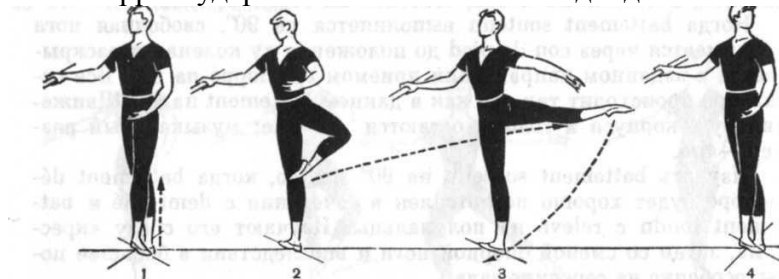
Отдых

3. День

Отдых

4. День (тренировка выносливости)

- Développe с удержанием ноги 3-4 подхода по 20- 40 секунд



- releve lent par terre 3-4 подхода по 20- 40 секунд



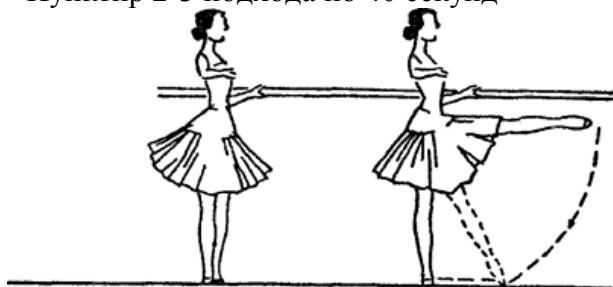
- Шибодачи 3-4 подхода по 20- 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

5. День
- Отдых
6. День
- Отдых
7. День (тренировка выносливости)

- Пунктир 2-3 подхода по 40 секунд



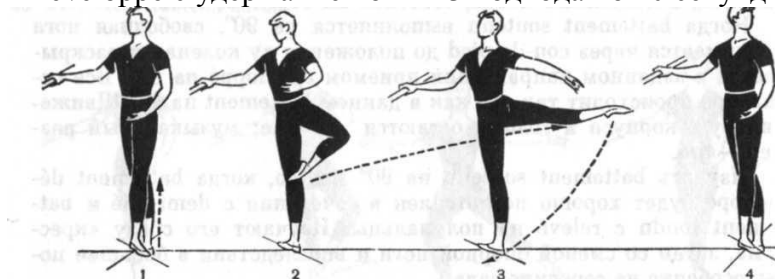
- ARABESQUE с опорой работающей ноги на станок 2-3 подхода по 40 секунд



- Шибодачи 2-3 подхода по 40 секунд



- Développe с удержанием ноги 2-3 подхода по 40 секунд



Перерыв между подходами от 5 минут до 1 часа

8. День
- Отдых
9. День
- Отдых
10. День (тренировка выносливости)

Повторение дня №4
11. День
Отдых
12. День
Отдых
13. День (тренировка выносливости)
Повторение дня № 7
14. День
Отдых
15. День
Отдых
16. День (Силовая тренировка)
Повторение дня № 1

4. Заключение

Используя данные методические рекомендации, педагогические работники смогут повысить эффективность тренажа, проводимого в хореографическом коллективе.

Данные методические рекомендации могут быть использованы как в работе учреждений дополнительного образования, так и в деятельности иных образовательных организаций.

5. Использованные источники

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. Учебное пособие. [Текст]/ А.Я. Ваганова. - М.: "Искусство". Ленинград - Москва, 1963 г. - 179 с.
2. Зациорский, В.М, Аруин, А.С, Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. [Текст]/ В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. - М.: Физкультура и спорт 1981г - 143с.
3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике[Текст]/ Ю.В. Менхин. - М.: Физ-культура и спорт, 1989. -224 с.
4. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст]/ Е.Б.Мякинченко. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 338 с.
5. Селуянов, В. Н. Курс лекций по спортивной адаптологии. [электронный ресурс] Режим доступа <http://sport.mipt.ru/science/adaptology>, свободный. - Загл. с экрана. .
6. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений[Текст]/ Ю.К.Гавердовский - М.: Терра-Спорт, 2002. -512 с.
7. Ильинич, В.И.. Физическая культура студента [Текст]/В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
8. Селуянов, В. Н. Курс лекций по спортивной адаптологии. [электронный ресурс] Режим доступа <http://sport.mipt.ru/science/adaptology>, свободный. - Загл. с экрана.