МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічногомистецтва
Кафедра народноїхореографії

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

РОЗДІЛ

«ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА. СИЛОВІ ВПРАВИ»

Навчально-методичні матеріали
для студентів факультету хореографічного мистецтва,
що навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Бакалавр»
галузь знань 02 Культура і мистецтво, спеціальність 024 Хореографія,
освітня програма Народна хореографія

Харків, ХДАК, 2021

УДК 792.82(076)
ББК 85.325.7р30-2
К47

Друкується за рішенням ради факультету
хореографічного мистецтва
(протокол № 11 від 31травня 2021 року)

Рекомендовано кафедрою народної хореографії
(протокол № 18 від 31 травня 2021 року)

Рецензент

Островська Каріна Володимирівна – заслужений працівник культури України, завідувач кафедри народної хореографії факультету хореографічного мистецтва Харківської державної академії культури, доцент.

Укладач

Л. М. Шилова, старший викладач

К47 **Класичний танець та методика його викладання.** Партерна гімнастика. Силові вправи**:** навчально-методичні матеріали для студентів факультету хореографічного мистецтва, що навчаютьсязаосвітньо-кваліфікаційним рівнем «Бакалавр», галузь знань 02 Культура і мистецтво, спеціальність 024 Хореографія, Освітньої програми Народна хореографія / Харк. держ. акад. культури; уклад. Л. М. Шилова. – Харків: ХДАК, 2021. – 17 с.

Робота включає багато різноманітних вправ, що закріплюють вміння та навички, які закладались в першій частині партерної гімнастики, створеною Б. Князєвим. Друга частина пропонує вправи спрямовані на розвиток сили м’язівта фізичних даних. Наданий матеріал допоможе студентам в самостійній роботі над покращенням рівня професійної майстерності.

УДК 792.82(076)
ББК 85.325.7р30-2

© Харківська державна академія культури, 2021
© Шилова Л. М., 2021

ВСТУП

Даний розділ являється продовженням роботи «Партерна гімнастика», що була спрямована на формування навичок правильної постанови корпусу, розвитку виворотності, укріпленню суглобів й підвищенню їх рухливості, гнучкості, вихованню натягнутості ніг, а також знайомству з принципами виконання основних рухів класичного екзерсису та його термінологією. Виконання силових вправ на підлозі в положенні «планка» створює ще більше умов для закріплення вже отриманих навичок та значного збільшення фізичної сили. В умовах скорочення аудиторних годин та переміщення акценту на самостійну роботу студентів це вбачається необхідним. Вправи передбачають великі фізичні навантаження на м'язи, тому рекомендуємо дотримуватись послідовності рухів,їх обережного дозування та правильній методиційвиконання. За цих умов силові вправи будуть дуже кориснимидля виконавців і, в разі систематичних занять, швидко доведуть свою результативність.

СИЛОВІ ВПРАВИ

СИЛОВІ ВПРАВИ, ЩО ВИКОНУЮТЬСЯ ЛЕЖАЧИ НА ПІДЛОЗІ НА СПИНІ

Підготовчий рух («планка»)

Закріплює правильну постанову корпусу, необхідну для виконання всіх рухів класичного танцю, постійну підтягнутість сідничних м'язів та, пов'язану з їх роботою, виворітність ніг, зміцнює силу м'язів ніг (передніх та внутрішніх м'язів стегон, колінних суглобів та стоп) й тулуба (сідничних м'зів, черевного пресу, трапецієвидних та ромбовидних м'зів спини).

Музичний розмір – 4/4 або ?.

Вихідне положення: лежачи на спині, плечі розгорнуті та опустищені вниз, весь хребет, особливо в області попереку, щільно притискається до підлоги. М'язи сідниць підтягнуті й міцно виштовхують куприк вперед. М'язи живота знаходяться в тонусі, але не напружені, пупком треба тягнутися до попереку. Ноги натягнуті в колінах, стопах та пальцях, знаходяться в паралельному положенні (I паралельна позиція). Руки – вздовж корпусу, долоні

розвернуті до підлоги. Голова знаходиться на підлозі, обличчя спрямовано в стелю, шия рівна й не напружена.

Вступ: 1 такт 4/4 або 4 такти ? музики спокійного характеру. Зберігати вихідне положення.

1 такт: трохи відокремити плечі разом з головою від підлоги, одночасно зігнути руки, підтягнувши їх уздовж корпусу та поставивши лікті під плечима, плечі розгорнуті та опущені, таз та ноги зберігають вихідне положення;

2 такт: напружити сідничні м'язи та спрямувати таз вгору, створивши пряму лінію корпусу від 6 шийного хребця до натягнутих пальців ніг, одночасно розгорнути ноги в кульшових суглобах (I виворотна позиція ніг), спираючись на мізинці виворітних ніг, передпліччята долоні.Тримати плечі в розгорнутому та опущеному стані, шия та голова знаходяться в вертикальному положенні (не подовжуючи лінію корпусу);

3-6 такти: зберігати статичне положення за рахунок напруження м'язів всього тіла;

7 такт: опустити сідниці на підлогу, ноги повернути в I паралельну позицію;

8 такт: плечі та голову опустити на підлогу, руки витягнути вздовж корпусу, прийняти вихідне положення та розслабитись.

Через деякий час, коли м'зи достатньо зміцняться, можна подовжити знаходження в цьому положенні до 12 тактів. Згодом переходимо до засвоєння рухів, вихідним положенням до яких являється положення «планка».

Battementtendивбік

Привчає до виконання рухів натягнутими та виворотними ногами, закріплює правильну постанову корпусу, відчуття підтягнутості на опорній нозі, збереження «квадрату» йнерухомості тазу.

Музичний розмір: 2/4

Вихідне положення: опис надано в підготовчому русі

Вступ: 2 такти

Preparation:

1 такт: трохи підняти плечі разом з головою над підлогою, одночасно зігнути руки, підтягнувши їх уздовж корпусу та поставити лікті під плечима, плечі розгорнуті та опущені, таз та ноги зберігають вихідне положення;

2 такт:напружити сідничні м’язи та спрямувати таз вгору, створивши пряму лінію корпусу від 6 шийного хребця до натягнутих пальців ніг, одночасно розгорнути ноги в кульшових суглобах, спираючись на мізинці виворітних ніг, передпліччята долоні. Тримати плечі в розгорнутому та опущеному стані, шия та голова знаходяться в вертикальному положенні (не подовжуючи лінію корпусу).

1 такт: вага корпусу залишається на лівій опорній нозі, права – робоча, посилюючи виворітність в кульшовому суглобі плавно відводиться на 45° вбік (мізинець не торкається підлоги, знаходиться на відстані декількох сантиметрів від підлоги, відстань індивідуальна – залежить від виворотності в кульшовому суглобі). Важливо зберігати нерухомість тазу (його паралельність відносно підлоги) та розкриті й опущені плечі. Голову тримати в вертикальному положенні, не закидаючи назад, інакше це призведе до перенапруження м’язів шиї;

2 такт: плавно повернути робочу ногу в положення напочатку 1 такту;

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт:опустити сідниці на підлогу, ноги повернути в I паралельну позицію;

8 такт: виконати 2 такт вступу (preparation);

9-15 такти: повторити1-7 такти з лівої ноги;

16 такт: виконати 8 такт підготовчого руху.

Battementtendu вперед

*Вихідне положення, вступ та preparation*виконується як в battementtendu вбік.

1 такт: вага корпусу залишається на лівій опорній нозі, права – робоча, посилюючи виворітність в кульшовому суглобі плавно відводиться на 45° вперед (вона має знаходитись в одній площині з правим плечем). Важливо

зберегти нерухомість тазу (паралельність відносно підлоги) та розкриті й опущені плечі;

2 такт: плавно повернути робочу ногу в положення напочатку 1 такту;

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт: опустити сідниці на підлогу, ноги повернути в I паралельну позицію;

8 такт: виконати 2 такт вступу (preparation);

9-15 такти: повторити1-7 такти з лівої ноги;

16 такт: виконати 8 такт підготовчого руху.

Після оволодіння технікою виконання цього руху можливо прискорити темп виконання (на 1 такт музики), а також вивчити більш складний його різновид. Під час виконання 1 такту preparationпотрібноскоротити стопи по I паралельній позиції, на 2 такті розвернути стопи в I виворотну скорочену позицію. Надалі, виконуючи battementtendувбік та вперед, опорна нога має зберігати виворітне скорочене положення (притискатися до підлоги всією зовнішньою поверхнею), а робоча нога – при відведенні поступово натягується в підйомі та пальцях та при поверненні в I виворітну позицію плавно скорочує спочатку пальці, а потім й всю стопу.

Battementtendujete вбік та вперед

Загалом цей рух відпрацьовує ті ж самі якості, що й battementtendu, але завдяки швидкому та різкому характеру виконання, чіткій зупинці та утриманню положення на 45°придає значно більше сили м’язам ніг.

*Вихідне положення, вступ та preparation*виконується як в battementtendувбік.

Методика виконання руху повністю співпадає з вище описаним battementtendu, тому ми надаємо тільки музичну розкладку виконання battementtendujete.

1 такт: ? – вага корпусу залишається на лівій опорній нозі, права – робоча, посилюючи виворітність в кульшовому суглобі швидко та різко відводиться на 45°;

? – поження фіксується;

2 такт: ? – швидко та різко повернути робочу ногу в I натягнуту та виворітну поз.;

? – положення фіксується.

Після оволодіння можливо виконувати з I виворотної скороченої позиції.

Demironddejambe

Рух закріплює всі навички, набуті під час попередніх рухів та додатково розвиває рухливість в кульшовому суглобі.

Музичний розмір: 3/4

*Вихідне положення, вступ та preparation*виконується як в battementtendувбік.

1 такт: за правилами виконання *battementtendu*права нога відводить на 45°вбік;

2 такт: посилюючи виворітність (натягнутої в колінному суглобі, стопі та пальцях) працюючої ноги,плавно ведемо її по півколу вперед (*demironddejambeendedans*), зупинити в одній площині з правим плечем;

3 такт: посилюючи виворітність плавно ведемо ногу по півколу вбік (*demironddejambeendehors*);

4 такт: за правилами *battementtendu* повертаємо ногу в I натягнуту виворітну позицію;

5-8 такт: повторити 1-4 такти лівою ногою.

На начальному етапі виконання руху, скоріш за все, знадобиться відпочинок, але надалі можливо повторити ще раз правою та лівою ногами.

Потім можна виконувати цю вправу в дещо іншому порядку: на 1-й такт відкривати робочу ногу вперед, на 2-й такт – *demironddejambeendehors*, 3-й – *demironddejambeendedans* та на 4-й повернути ногу в I позицію.

В подальшому рух ускладнюється за рахунок виконання його з I виворотної скороченої позиції: під час відведення (вбік чи вперед) стопа натягується, на першому *demironddejambe* скорочується, на другому – знов натягується, на поверненні в позицію – скорочується.Правил виконання обов’язково дотримуватись: максимальна виворітність ніг, нерухомість тазу, здійснення руху за рахунок повертання стегна в кульшовому суглобі.

Battementfondувбік

Цей рух можливо виконувати так, як описано в першому розділі партерної гімнастики, але в силовому варіанті (в положенні «планка»). Методика руху, за виключенням характеру виконання та музичної розкладки, повністю співпадає з

battementfrappe, тому ми надаємо його опис нижче. Наразіми пропонуємо вивчити ускладнений варіант *battementfondu*, в якомувідпрацьовується не тільки методика виконання, але й складна координація взаємодії обох ніг.

Музичний розмір ?, 16 тактів.

*Вихідне положення:*V виворітна натягнута позиція ніг в положенні лежачи на спині, права попереду.

Музичний вступ 2 такти.

Preparation:

1 такт: зберігаємо вихідне положення;

2 такт: працююча нога відводиться вбік на 45° за правилами *battementstendus.*

1 такт: посилюючи виворітність стегон та подаючи нижні частини нігвід колін до п'яток (особливо щиколотки) вперед, обидві ноги згинаються в колінних суглобах, опорна нога виконує *demiplie,* працююча нога,стегно якої залишається в нерухомому стані,набуває умовного *surlecou-de-pie*наопорнійнозі.

2 такт: зберігаючи виворотне й нерухоме положення стегна, працююча нога відводиться вбік на 45°, обидві ноги витягуються в колінних суглобах;

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт: ? – працюючу ногу повертаємо в вихідне положенняV виворотноїнатягнутої позиціїніг;

? – міняємо місцями ноги, ліва стає попереду в V поз.;

8 такт: ліва нога відводиться вбік на 45°.

9-16 такти: повторити 1-8 такти з лівої ноги.

Battementsfondus вперед

Музичний розмір ?, 16 тактів.

Вихідне положення: Vвиворітна натягнута позиція ніг в положенні лежачи на спині.

Музичний вступ 2 такти

Preparation:

1 такт: зберігаємо вихідне положення;

2 такт: працююча нога відкривається вперед на 45° за правилами *battementstendus.*

1 такт: стримуючи п’ятку та всю нижню частину, стегно робочої ноги посилює виворітність та плавно, але активно відводиться вбік, опорна й робоча ноги одночасно згинаються в колінних суглобах, працююча нога приходить в положення умовного *surlecou-de-pied;*

2 такт: стримуючи рух стегна, посилюється виворітність нижньої частини та п’яткою працююча нога відкривається вперед на 45°, одночасно опорна нога витягується в колінному суглобі та повертається в вихідне положення. Пальці натягнутої працюючої ноги – навпроти п’ятки опорної ноги;

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт: ? – працюючу ногу повертаємо в вихідне положенняV виворотноїнатягнутої позиціїніг;

? – міняємо місцями ноги, ліва стає попереду в V поз.;

8 такт: ліва нога відкривається вперед на 45° за правилами *battementstendus.*

9-16 такти: повторити 1-8 такти з лівої ноги.

Під час виконання рухів корпус зберігає «квадрат» та нерухоме правильне положення, обов’язково дотримуватись координації – одночасної роботи ніг та максимальної виворотності.

Battementfrappeвбік

Цей рух в силовому варіанті виконання сприяє розвитку сили м’язів ніг, виворотності, підтягнутості на опорній нозі, вихованню міцних та красивих стоп.

Музичний розмір: 2/4

*Вихідне положення:*Івиворотна натягнута позиція ніг в положенні лежачи на спині.

Вступ: 4 такти

Preparation:

1 такт: зберігається вихідне положення;

2 такт: трохи підняти плечі разом з головою над підлогою, одночасно зігнути руки, підтягнувши їх уздовж корпусу та поставити лікті під плечима, плечі розгорнуті та опущені, таз та ноги зберігають вихідне положення;

3 такт:напружити сідничні м'язи та спрямувати таз вгору, створивши пряму лінію корпусу від 6 шийного хребця до натягнутих пальців ніг, одночасно розгорнути ноги в кульшових суглобах, спираючись на мізинці виворітних ніг, передпліччята долоні. Тримати плечі в розгорнутому та опущеному стані, шия та голова знаходяться в вертикальному положенні (не подовжуючи лінію корпусу);

4 такт: ? – за правилами battementtendujetевідвести праву ногу на 45° вбік;

? – фіксувати положення;

1 такт: ? – посилюючи виворітність нижньої частини працююча нога швидко та енергійно згинається в колінному суглобі та, зберігаючи виворітність та нерухомість стегна, приходить на *умовне surlecou-de-pied*;

? – фіксувати положення;

2 такт: ? – працююча нога швидко відкривається вбік на 45°;

? – фіксувати положення.

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт: ? – повернути працюючу ногу в вихідне положення;

? – фіксувати положення;

8 такт: ? –ліванога відкривається на 45°вбікза правилами *battementstendusjetes*;

? – фіксувати положення;

9-15 такти: повторити 1-7 такти з лівої ноги;

16 такт: опустити сідниці на підлогу, лягти та розслабитись.

Battementfrappeвперед

Вихідне положення,вступ та *preparation*, як перед виконанням*battementfrappe*вбік, але робоча нога відводиться вперед на 45°.

1 такт: ? – стримуючи п'ятку та нижню частину, стегно робочої ноги посилює виворітність та швидко відводиться вбік, працююча ногатрохи згинаючисьприходить в положення *умовногоsurlecou-de-pied;*

? – фіксувати положення;

2 такт: ? – стримуючи рух стегна, посилюється виворітність нижньої частини та п’яткою працююча нога різко відкривається вперед на 45°. Пальці натягнутої працюючої ноги – навпроти п’ятки опорної ноги;

? – фіксувати положення;

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт: ? – повернути працюючу ногу в вихідне положення;

? – фіксувати положення;

8 такт: ? –ліванога відкривається на 45°вперед за правилами *battementstendusjetes*;

? – фіксувати положення;

9-15 такти: повторити 1-7 такти з лівої ноги;

16 такт: опустити сідниці на підлогу, лягти та розслабитись.

Під час виконання важливо дотримуватись швидкого та чіткого характера руху, нерухомості таза та виворотної роботи в колінному суглобі, особливо в напрямку вперед. Також допустиме виконання вправи з I виворотної скороченої позиції. Можливі 2 варіанти: з натягуванням стопи під час підведення на *умовне*surlecou-de-*pied*та скороченням на розкритті, чи навпаки.

Rond de jambeenl’airendehors

Рух сприяє розвитку рухливостіта виворотностів колінному суглобі,закріплює навички зберігання стегна в нерухомому стані під час виконання руху.

Музичний розмір: 2/4

*Вихідне положення:*Івиворотна натягнута позиція ніг в положенні лежачи на спині.

Вступ: 4 такти

Preparation:

1 такт: зберігається вихідне положення;

2 такт: трохи підняти плечі разом з головою над підлогою, одночасно зігнути руки, підтягнувши їх уздовж корпусу та поставити лікті під плечима, плечі розгорнуті та опущені, таз та ноги зберігають вихідне положення;

3 такт:напружити сідничні м'язи та спрямувати таз вгору, створивши пряму лінію корпусу від 6 шийного хребця до натягнутих пальців ніг, одночасно розгорнути ноги в кульшових суглобах, спираючись на мізинці виворітних ніг, передпліччята долоні. Тримати плечі в розгорнутому та опущеному стані, шия та голова знаходяться в вертикальному положенні (не подовжуючи лінію корпусу);

4 такт: за правилами *battementrelevelent*відвести праву ногу на 45° вбік;

1 такт: працююча нога згинається в колінному суглобі та, зберігаючи виворітність та нерухомість стегна, приходить в положення passe (біля литки);

2 такт:посилюючи виворотність нижньої частини, працююча нога описуючи пальцями натягнутої стопи пів коло попереду відкривається вбік на 45°;

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт: повернути працюючу ногу в вихідне положення;

8 такт: ліва нога відкривається на 45°вбік за правилами*battementrelevelent*;

9-15 такти: повторити 1-7 такти з лівої ноги;

16 такт: опустити сідниці на підлогу, лягти та розслабитись.

Rond de jambeenl'airendedans

Музичний розмір, вихідне положення, вступ та preparation як перед виконаннямr*ond de jambeendehors.*

1 такт: робоча нога посилюючи виворітність нижньої частини та зберігаючи нерухомим стегно, згинається в колінному суглобі, пальцями описує півколо попереду та приходить в положення passe;

2 такт: відкривається вбік на 45°;

Завдання виконується в такому ж порядку, як і *endehors*. Необхідно стежити за тим, шоб стопа була в натягнутому стані під час всього руху.

Battementretire

Цей рух в силовому варіанті виконання сприяє розвитку фізичної сили ніг, виворотності, відчуттю підтягнутості на опорній нозі. Являється підготовчим рухом до вивчення *battementdeveloppe*.

Музичний розмір: 4/4

Вихідне положення: Vвиворотна натягнута позиція ніг з правої ноги в положенні лежачи на спині.

Вступ: 2 такти

Preparation:

1 такт: піднятися на лікті, плечі розгорнуті та опущені, таз та ноги зберігають вихідне положення

2 такт:створити «планку», вага корпусу рівномірно розподіляється на передпліччя, кисті тамізинці лівої натягнутої й виворотної ноги;

1 такт: права нога, посилюючи виворотність в кульшовому суглобі, повільно згинається в колінному суглобі та піднімається по опорній нозі від кістки гомілки до середини коліна, торкаючись її пальцями натягнутої стопи (бажано великим пальцем), при цьому п’яткою намагатися не чіпати опорної ноги;

2 такт: працююча нога зі збереженням виворотності ковзним рухом повільно опускається по опорній нозі, повністю витягується повертаючись в вихідне положення;

3-6 такти: повторити 1-2 такти ще 2 рази;

7 такт: опустити сідниці на підлогу, перенести ліву ногу в V позицію вперед;

8 такт: підготуватися до виконання вправи лівою ногою;

9-16 такти: повторити 1-8 такти з лівої ноги.

Під час виконання руху обов’язково зберігати «квадрат» та паралельність таза відносно підлоги.

Battementrelevelentвбік

Виконання цього руху в положенні «планка» являється складним, але одночасно й дуже ефективним – розвиває танцювальний крок та силу м’язів,

необхідних для утримання ніг на великій висоті (сідничних, стегнових), сприяє закріпленню «квадрата». Можна вивчати з I позиції, а потім виконувати з Vпозиції ніг.

Музичний розмір: 4/4

*Вихідне положення, вступ (на 2 такти 4/4 музики) та preparation*як перед виконанням*battementtendu вбік.*

1 такт: права робоча нога посилюючи виворітність в кульшовому суглобі повільно підіймається вбік на 90° (можна й вище, якщо дозволяють фізичні можливості виконавця), по мірі зростання висоти п’ятка робочої ноги спрямовується в стелю;

2 такт: зберігаючи виворітність та натягнутість нога повільно повертається в вихідне положення.

Враховуючи складність цього руху не потрібно його виконувати більше двох разів однією ногою, після чого обов’язково надати можливість відпочинку – розслаблення. А потім повторити лівою ногою. Під час виконання зберігати «квадрат» та нерухомість тазу, плечі в розкритому та опущеному стані.

Battementrelevelentвперед

Вперед рух виконується аналогічно, з дотриманням музикальної розкладки та всіх методичних вимог, що і вбік.

Battementdevelopревбік

Рух сприяє розвитку фізичної сили, танцювального кроку, готує до виконання adagio та великих стрибків.

Музичний розмір: 4/4

Вихідне положення, вступ, preparation як перед виконанням battementretire.

1 такт: права нога, посилюючи виворітність в кульшовому суглобі, повільно згинається в колінному суглобі та піднімається по опорній нозі від кістки гомілки до середини коліна (за правилами *battementretire*);

2 такт: повільно піднімаючи стегно й утримуючи його в виворотному положенні, нога витягується в колінному суглобі на 90° вбік(якщо дозволяють

фізичні дані й вище). «Квадрат» нерухомий, опорна нога в натягнутому та виворотному стані;

3 такт: нога повільно опускається й повертається в вихідне положення.

4 такт: ? – опустити сідниці на підлогу;

? – перевести ліву ногу вперед в Vпозицію;

2/4 – піднятись в положення «планка» та підготуватись до виконання руху з лівої ноги;

5-8 такти: повторити 1-4 такти з лівої ноги.

Battementdeveloppевперед

Музичний розмір,вихідне положення, вступ, preparation як перед виконанням battementretire.

1 такт: права нога піднімається по опорній нозі до середини коліна (за правилами *battementretire*);

2 такт: стримуючи коліно та посилюючи рух гомілкової частини ноги, повільно розвертаємо та витягуємо робочу ногу вперед на 90°;

3 такт: плавно опускаємо та повертаємо ногу в вихідне положення;

4 такт: ? – опустити сідниці на підлогу;

? – перевести ліву ногу вперед в Vпозицію;

2/4 – піднятись в положення «планка» та підготуватись до виконання руху з лівої ноги;

5-8 такти: повторити 1-4 такти з лівої ноги.

Grand battement jetевбік, вперед.

Рух розвиває танцювальний крок, силу м’язів ніг та корпусу, закріплює навички збереження «квадрату» та підтягнутості на опорній нозі. Виконується в положенні «планка» в напрямках – вбік та вперед, з дотриманням аналогічних вимог виконання, що й в *battementrelevelent*, за винятком характеру виконання – різкого та швидкого кидка (на ? музики) й повільного та стриманого повертання в вихідну позицію (на 2/4 музики). Доцільно використовувати музику ? розміру. Фізично важкий рух доречно виконувати 2-3 рази, а потім робити невеликий відпочинок.

Завершення

Дана праця охопила тільки вправи, що виконуються в положенні на спині в напрямках вбік та вперед. Описані вправи не вичерпують всіх можливостей силових вправ. Автором заплановано опублікування 2 частини – виконання вправ назад, знаходячись в положенні «планка» животом до підлоги. Даний метод вже випробувано на практиціна протязі декількох років та його ефективність доведена.

Рекомендована література

1. Левин М. В. Гимнастика в хореографическойшколе / ЛевинМихаилВладимирович. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с., ил. – (Русскаятеатральная школа)
2. Васильева Т. И. Балетная осанка: метод. пособие / ВасильеваТатьянаИвановна. – М.: Высш. шк. изящных искусств Лтд. – 48 с.
3. Циганoвська Н. В. Гімнастика: навч. посіб. / ЦиганoвськаНаталья Василівна; за ред. І. Г. Бондалетова; Харк. держ. акад. культури. – Х: ХДАК, 2005 – 91 с.
4. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підручник. / Цвєткова Лариса Юріївна. – К.: Альтерпрес, 2005. – 324 с., іл.
5. Журавин М. Л. Гимнастика: учебн. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд. стер. – М.: изд. центр «Академия», 2002 – 448 с.
6. Казакевич Н. В. Ритмическаягимнастика: метод. пособие / Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. – СПб.: изд-во «Познание», 2001. – 104 с.

Навчально-методичне видання

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

РОЗДІЛ

«ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА. СИЛОВІ ВПРАВИ»

Укладач

ШИЛОВА Людмила Миколаївна

старший викладач

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір та верстка**Шилової Л. М.**

План 2021

Підписано до друку
Формат 60х84/16, Гарнітура «Times».
Папір для мн. ап. Друк ризограф.
Ум. друк. арк. Обл. вид. арк. Тираж 50. Зам. №

ХДАК, 61057, Харків-57, Бурсацький узвіз, 4
Надруковано в лаб. множ. техніки