*Шумилова Лидия Петровна,*

*преподаватель хореографических дисциплин,*

*руководитель хореографического коллектива*

*«Импульс» МБУДО ДШИ УКМО, г. Усть - Кут.*

***Мастер – класс: «Классический экзерсис как средство совершенствования исполнительского мастерства».***

1. ***Презентация педагогического опыта преподавателя:***

***Описание системы работы***. Прежде чем мы начнём мастер – класс: ***«Классический экзерсис как средство совершенствования исполнительского мастерства»***  и, я расскажу вам о системе Вагановой, по которой работаю уже более 10 лет, предлагаю вспомнить и уточнить что такое классический танец и классический экзерсис?

Если коротко то - **классический танец** (балет) – фундамент всех сценических видов танца.

Он выработал терминологию танца и систему подготовки обучающихся (танцоров), с небольшими изменениями используемую и в других стилях.

А **классический экзерсис** – это последовательное исполнение упражнений необходимых для разностороннего развития суставно – связочного аппарата обучающегося.

Поэтому всем обучающимся - будущим танцорам рекомендуется начинать с уроков классического танца, классического экзерсиса, даже если позднее они специализируются в народном танце, танце модерн, шоу - балете или эстрадном танце.

Учебный процесс по системе Вагановой, на протяжении всего времени обучения классическому танцу, осуществляется от простого к сложному, путём многократных повторов и развития осознанного подхода к каждому движению, с чётким представлением о его назначении.

*- Гибкость суставно-связочного аппарата – главное требование, предъявляемое к исполнителю.*

Известно, что опорой тела является именно скелет и его суставно-связочный аппарат, при помощи которого человек и двигается в пространстве.

Если этот аппарат недостаточно гибок, тело танцовщика в движении будет стесненным, маловыразительным. Трудно и ограниченно гнущаяся спина не может дать глубокого, упруго-эластичного перегиба корпуса, которые необходимы при выполнении определённых движений как в народном, так и в современных танцах. (Безусловно, такие перегибы могут совершенствоваться при исполнении некоторых форм port de bras, arabesque).

Не свободные в своем движении плечо, локоть, запястье также вносят в любой танец, где руки играют важную роль, скованность.

Недостаточно открытое бедро вообще лишает движение ног свободного, выворотного и высокого шага, так необходимого танцору.

А малая гибкость колена и стопы затрудняет движение ног, например, при выполнении plie и, особенно, прыжков, так часто являющихся «козырем» народной хореографии.

Таким образом, ограниченная и пластически не свободная гибкость тела танцовщика привнесет в танец элементы жесткости и невыразительности, мало гармонирующие с понятием танца вообще.

- Занимаясь классическим экзерсисом (тренажем), обучающийся разогревает суставно-связочный аппарат, предупреждая этим растяжение и вывихи при разучивании и исполнении сложных танцевальных движений.

Система Вагановой направлена на то, чтобы научить «танцевать всем телом», добиться гармоничности движений, расширить диапазон выразительности.

А чтобы этого добиться, прежде всего, необходимо научить обучающихся:

**. осознанно подходить к выполнению каждого движения;**

**. развивать понимание правильной координации движений;**

**. иметь правильную и крепкую постановку корпуса.**

Поэтому основными задачами **I класса** являются:

. постановка корпуса, ног, рук, головы на простейших упражнениях классического экзерсиса;

. развитие элементарных навыков координации движений.

Основные задачи **II класса**:

. развитие силы стопы упражнениями на полупальцах;

. развитие устойчивости;

. развитие силы ног путём увеличения количества пройденных движений;

. развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Задачи **III класса**:

. выработка правильности и чистоты исполнения;

. развитие силы и выносливости;

. закрепление устойчивости в упражнениях на полупальцах на середине зала.

В III классе начинаем развивать залог будущей танцевальности, придаём художественной окраски движениям, которые изучались и отрабатывались в I и II классах.

Новые упражнения в III классе сначала изучаем в чистом виде, что сегодня мы и продемонстрируем.

Практический опыт показывает, что классический экзерсис даёт полное развитие мышцам и связкам.

**Поэтому в своей** **работе я никогда:**

. не навязываю чрезмерного позирования в ущерб технической разработке движений;

. не пытаюсь ввести и ускорить разучивание новых упражнений, пока основательно не отработаны предыдущие и обучающиеся не достигли осознанного понимания правильного исполнения упражнения;

. не применяю искусственного растягивания (противоестественные приёмы растягивания у станка или без него);

. считаю лишним растягивание связок положив ногу на станок.

«Когда на какое – нибудь определённое действие человек затрачивает наименьшее количество движений, то это грация», - писал Чехов молодому Горькому.

Классический экзерсис представляет собой чётко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего.

Эта система движений делает тело дисциплинированным, подвижным, красивым и послушным воле преподавателя и исполнителя.

Правильная постановка корпуса, правильная координация – залог успеха. А то и другое можно развить только тренировками, занимаясь классическим экзерсисом (тренажем).

Органичное включение в урок народного и современного танцев классического экзерсиса, элементов классического тренажа может существенно повысить профессиональный уровень коллектива, исполнительское мастерство всех танцовщиков, а так же музыкальность, выразительность, координацию исполнения, укрепить эмоционально-волевую сферу обучающегося, внимание, сообразительность.

***2.*** **Краткая характеристика проблемы, породившей демонстрируемый опыт.** Отсутствие уроков классического экзерсиса – причина работы с обучающимися ансамбля народного танца «Альянс».

В результате проведённого блока занятий классическим экзерсисом, обучающиеся ансамбля народного танца «Альянс» в соответствии с их возрастными особенностями и физическими возможностями освоили: терминологию, лексику, экзерсис у станка и частично на середине в чистом виде без усложнений, которые в дальнейшем необходимо отрабатывать и совершенствовать.

Для чего? Все те упражнения классического экзерсиса, которые отрабатываются у станка, в дальнейшем реализуются в танцах: народном и современном, классическом и бальном, модерн и джазовом…

Когда зритель говорит, что танец был задорным, гармоничным, выразительным, то всё это благодаря классическому экзерсису, систематическим занятиям классическим танцем.

Отсутствие техники исполнения нельзя скрыть за красивыми костюмами, кокетливой улыбкой исполнителей, весёлой музыкой.

На что именно обратить внимание педагогов, над развитием каких физических качеств обучающихся работать в первую очередь?

Эти вопросы необходимо решать, учитывая как стилевые особенности танца, так и общие сценические требования, предъявляемые к исполнителям в течение многих лет. На сегодняшний день в данном коллективе я предлагаю следующий вариант, в соответствии с представленной структурой мастер – класса.

**3.** **Структура мастер – класса:** *«Классический экзерсис как средство совершенствования исполнительского мастерства».*

**I – *Демонстрация и объяснение методики постановки корпуса, ног и рук у станка.***

**II - *Демонстрация и объяснение методики преподавания экзерсиса у станка.***

**III *– Демонстрация и объяснение методики преподавания Allegro на середине.***

1. Демонстрация и показ методики постановки корпуса, ног и рук у станка: определение этапа в работе; объяснение методики; подбор развивающих упражнений и лексики; правильность исполнения упражнений.

**Цель**. Освоение начального этапа урока.

**Задача**. Правильность и доступность подачи материала обучающимся.

1. Демонстрация и объяснение методики преподавания экзерсиса у станка: определение начального этапа в работе; подбор наиболее эффективных упражнений для физического развития: Plie – demi plie и grand plie, battement tendu и battement tendu jete, rond de jambe par terre, rond de jambe en lair, battement fondu, adajio, grand battement allegro; правильность исполнения упражнений у станка.

**Цель**. Правильный подход к начальному этапу урока.

**Задача**. Правильный выбор упражнений и методики.

1. Демонстрация и объяснение методики преподавания allegro на середине: определение этапа в работе; подбор упражнений для развития вестибулярного аппарата – умение держать корпус, работа рук и ног в заданном положении (позиции); изучение препрасьонов для allegro; прыжки малые и средние по своей высоте; правильность исполнения прыжков.

**Цель**. Обучение методике исполнения прыжков на середине.

**Задача**. Правильное понимание техники исполнения.

Сегодня мы продемонстрируем вам упражнения на развитие физических качеств обучающихся, умение удерживать корпус, согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определённого двигательного эффекта, контрольной цели: выработку выворотности ног, постановку корпуса, рук, головы, координацию движений, постановку дыхания.

Во время демонстрации будут использоваться методы: беседы, практического показа, контроля, самоконтроля, поощрения.

**4.** **Вопросы преподавателю по изложенному проекту**. …………………………………………………………………

Спасибо!

**5.** ***Мастер – класс: «Классический экзерсис как средство совершенствования исполнительского мастерства»***

***Цель***. Знание и понимание методики преподавания классического экзерсиса (тренажа).

***Задачи.***

***Образовательные****:* - знание методики преподавания классического экзерсиса (тренажа);

- знание музыкального материала для занятий классическим экзерсисом (тренажем).

***Воспитательные****:* - повышение преподавательского и культурного уровня;

- понимание классического экзерсиса (тренажа) у преподавателя.

***Развивающие****:* - развитие физических возможностей обучающихся на занятиях классическим экзерсисом (тренажем);

- творческое развитие обучающихся через воспитание культуры движений;

- расширение образовательного горизонта.

***Вводная часть.*** Вход обучающихся под музыку ( ); построение у станка; поклон – приветствие.

Спасибо! Сегодня наша цель – показать классический экзерсис (тренаж), упражнения которого позволяют развивать: координацию движений, устойчивость, выносливость, силу стопы, силу ног, выворотность ног, гибкость и эластичность связок, танцевальный шаг, а также сформировать правильную постановку корпуса, задействовав определённую группу мышц.

При выполнении упражнений, пожалуйста, будьте внимательны, не забывайте осуществлять самоконтроль за своим телом в ходе выполнения упражнений классического экзерсиса. Слушайте музыку.

Самым важным в системе движений классического экзерсиса является *постановка корпуса*. Так как правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб).

- *Пожалуйста! По первой позиции*.

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости, выразительности корпуса, а также обуславливает свободу тазобедренного сустава.

Привычка держать корпус подтянутым, становится исполнительским навыком.

- Далее: *Plie* означает сгибание, складывание, а как упражнение классического экзерсиса в уроке классического танца *– приседание;*

*– demi plie* полуприседание *и grand plie* - большое приседание, они развивают выворотность, силу ног и эластичность мышц бедра, растягивают икроножные мышцы.

- Следующее упражнение *Batttment tendu*  - натянутые движения с броском, вырабатывают натянутость всей ноги: в колене, в подъёме и пальцах, развивая силу ног.

*- Batttment tendu jete* –простое и с пике - это натянутые движения с броском выполняются за *Batttment tendu* и воспитывает натянутость ног в воздухе, развивает силу, лёгкость ног и подвижность тазобедренного сустава.

*- Rond de gambе par terre* – в переводе это означает круг по полу – он развивает выворотность, эластичность, подвижность тазобедренного сустава, а упражнение

*- Rond de gamb еn lair* – это круг ногой в воздухе – воспитывает подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев..

- *Batttment fondu-*  это тающие, текучие батманы - сложнее предыдущих упражнений (положениеноги у щиколотки). Это упражнение развивает эластичность и силу ног, сообщает лёгкость и плавность движениям.

- *Adagio*- в адажио развивается координация различных движений и танцевальность (сохранение центра тяжести корпуса во время перегиба на опорной ноге, гибкость корпуса, подвижность рук, усваиваются повороты корпуса и головы…).

- *Grand battement* *jete* – движение с большим броском – развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге.

*- Allegro* – прыжки, изучаются уже после того, как выработаны сила, эластичность и выворотность ног, в *demi plie*, а также правильно поставлен корпус. –

Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии словом «баллон» - умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы, т.е. позицию.

Мы сейчас это продемонстрируем на середине зала.

*- Temps leve sauté* - прыжок с места.

- А сейчас порт дебра плавные движения успокоить мышцы,

***Заключительная часть***.

- Почему же всё – таки классический экзерсис является основой хореографии? (Ответы обучающихся).

- Моё пожелание вам, чтобы вы, как можно больше с каждым днём узнавали о классическом танце, разучивали новые упражнения классического экзерсиса. Большое спасибо за работу!

- Мне было приятно видеть ваше старание, первые успехи, а главное для меня это то, что вы осознаёте что делаете и для чего. Успехов вам, ребята. До свидания!

- Поклон и уход под музыку.

***6. Рефлексия.***

***Заключительное слово преподавателя.***  Ещё раз обращаю ваше внимание на то, что только, после классического экзерсиса (разогрева, растяжки и т.д.), который продолжается до 15 минут, начинается работа по постановке ***танца без вреда здоровью детей***

и, что только регулярно проводимые учебно-тренировочные занятия являются непременным условием творческих успехов коллектива.

Без этих занятий, ограничиваясь только работой над репертуаром, нельзя добиться выразительного исполнения.

Отсутствие тренировочных упражнений, прежде всего, отразится на технике исполнения:

-движения рук танцоров будут однообразны, скованны, лишены выразительности;

- неправильно поставленное дыхание помешает хорошо провести весь танец (уже к середине его исполнители начнут уставать, выдыхаться, особенно если танец идет в быстром темпе, и к концу неизбежен значительный спад в его эмоциональной насыщенности).

И совершенно по- иному будет выглядеть танец в исполнении коллектива, в котором систематически проводится учебно-тренировочная работа.

Умение владеть своим телом, чёткость исполнения, правильно поставленное дыхание и тренированное сердце дадут возможность танцорам исполнить танец со всеми его характерными особенностями, не только, не снижая общего тонуса, но, наоборот, повышая его до полной кульминации.

***Анализ.*** Целью мастер-класса было: показать классический экзерсис (тренаж), упражнения которого позволяют развивать: координацию движений, (которая включает: устойчивость, выносливость, силу стопы, силу ног, выворотность ног, гибкость и эластичность связок, танцевальный шаг), а также сформировать правильную постановку корпуса, задействовав определённую группу мышц без вреда здоровью детей.

В процессе выполнения упражнений во время данного показа удалось добиться поставленной цели через реализацию задач, которые предусматривали правильное выполнение разучиваемых упражнений, знание и осознанное понимание роли классического экзерсиса: *обучающиеся знают и понимают терминологию и лексику классического экзерсиса; правильно выполняют упражнения; движения чёткие, отсутствует неуверенность в их исполнении, появились осознанный интерес и понимание необходимости классического экзерсиса для воспитания культуры движений, развития их физических возможностей, и расширения образовательного горизонта.*

В данном коллективе, для данного возраста и на данном этапе можно отметить высокую работоспособность детей, положительный настрой, активность, ответственное отношение к выполнению требований преподавателя на протяжении всех занятий.

**Анкета для участника мастер-класса**

Уважаемый коллега!

Мы обращаемся к Вам с просьбой ответить на ряд вопросов, касающихся проведения и результатив­ности мастер-класса, проводимого в рамках сотрудничества. Информация, полученная от Вас, будет использована для повышения эффективности и совершенствования различных мастер-классов.

**1.Из каких источников Вы узнали об этом мастер — классе?**

□ свое учреждение;

□ личное общение;

□ отдел культуры района;

□ другие источники \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.Какие причины побудили Вас посетить именно этот мастер-класс?**

□ желание усовершенствовать собственную методику;

□ стремление познакомиться с преподавателем;

□ желание ознакомиться с новыми технологиями;

□ простое любопытство;

□ обязало начальство;

□ другое    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.Что Вам понравилось?**

□ методика проведения;

□ личность преподавателя;

□ инновационные подходы;

□ отдельные приемы, используемые преподавателем;

□ структура занятия;

□ организация мастер — класса;

□ атмосфера мастер — класса;

□ другое  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Что, по Вашему мнению, в данном мастер — классе требует дополнительных разъяснений?**

□ методика;

□ отдельные приемы, используемые преподавателем;

□ структура занятия;

□ организация мастер — класса;

□ другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.Чем для Вас был полезен данный мастер-класс?**

□ стала понятной авторская система преподавателя-автора;

□ повысилась моя компетентность по ряду аспектов;

□ получил следующие навыки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.** **Считаете ли Вы мастер-класс эффективной формой передачи знаний и умений, обмена опытом обучения и воспитания?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

7. **Какие формы взаимодействия с преподавателем после проведенного мастер-класса Вы считаете целесообразными?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Что бы Вам хотелось еще узнать по теме проведенного мастер-класса?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9. Что из представленного на мастер-классе Вы будете применять в своей деятельности?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10**. **Что Вы предложили бы изменить при проведении данного мастер-класса?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11**. **В заключение опроса, пожалуйста, укажите некоторые сведения о себе:**

**Пол   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Место работы и должность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Благодарим Вас за участие в опросе!**