**Развитие стоп в хореографии**

1.ВВЕДЕНИЕ

«Человеческая стопа - это произведение искусства природы»

Немецкий физиолог Ш. Хомани.

Роль и значение стопы в искусстве танца невозможно переоценить. Помимо основных функций, которые стопа выполняет при исполнении любого движения в танце, она придает всей ноге эстетическую красоту и законченность позы. В классическом танце стопа "оголена". Ее не скрывает ни костюм, ни обувь. Поэтому правильное воспитание стопы, её "выученность", позволяет достичь желаемого эстетического результата.

Одновременно стопа является довольно "хрупкой" частью человеческого тела. Это сложный конгломерат большого количества костей, связок, соединяющих их и мышцы. Только их правильная работа и взаимодействие может привести к желаемому результату при подготовке танцовщика. В классическом танце стопа испытывает огромные нагрузки. Именно стопа принимает на себя тяжесть всего тела в позах и особенно в прыжках в момент отталкивания и приземления. Поэтому так высок травматизм стоп в классическом танце. Чтобы свести к минимуму этот травматизм и правильно воспитать красоту и силу стопы каждодневными упражнениями у станка, на середине зала и в прыжках, полезно знать строение стопы и понимать, как работают и какие функции выполняют те или иные связки и мышцы стопы.

Общие знания строения стопы помогут избежать некоторых травм и осознанно выполнять все движения, развивающие и укрепляющие стопу.

2.СТРОЕНИЕ СТОПЫ

Cтопа - это уникальный орган опоры и движения, важнейший отдел человеческого тела. Она имеет сложную анатомическую структуру, которая помогает равномерно распределять нагрузку при ходьбе, беге, прыжке и т.п.

Стопа представляет из себя сложный механизм, состоящий из костей, мышц, сухожилий, суставов, связок и хрящей. Помимо этого, стопа включает в себя кровеносные и лимфатические сосуды, подкожную жировую клетчатку, кожу и нервные окончания.

### Суставы стопы



Кости стопы соединены суставами.

1 – голеностопный сустав образован таранной, большеберцовой и малоберцовой костями

2 – подтаранный сустав - образован таранной и пяточной костями

3 – поперечный сустав (Шопара) образован пяточно-кубовидным и таранной-ладьевидным суставами

4 – предплюсне-плюсневый сустав (Лисфранка) – группа из трёх суставов между предплюсной и плюсной

5, 6 – плюснефалаговые (5) и межфаланговые (6) суставы

Сложность строения стопы зависит не столько от количества костей, сколько от количества связок, обеспечивающих в сочетании с мышцами устойчивость стопы и выносливость к нагрузкам.

Основное назначение стопы - создать опору для тела человека в вертикальном положении и помощь в передвижении.

Выделяют 5 основных функции стопы: опорная, толчковая, рессорная, балансировочная, сенсорная.

Опорная функция - это способность стопы удерживать массу тела человека.

Толчковая – обеспечение передвижения тела в пространстве.

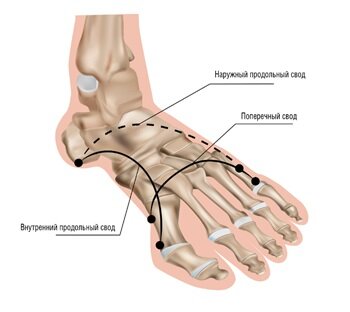
Рессорная – способность к амортизации нагрузки.

Балансировочная – способность удерживать равновесие в статике и динамике.

Сенсорная – способность к передаче информации о качестве поверхности (рельефе, наклоне).

Перечисленные функции стопа выполняет за счет своего уникального анатомического строения - так называемых «сводов стопы», которые представляют собой выпуклые кверху арки.

Кости, связки и сухожилия образуют своды стопы – продольные (наружный и внутренний) и поперечный.



Различают пять продольных и два поперечных свода. Продольные своды начинаются от точки опоры пяточного бугра и расходятся вперед по числу пальцев, заканчиваясь у головок плюсневых костей. С внутренней стороны стопы ее продольный свод выше, с наружной ниже. Задний поперечный свод сформирован костями предплюсны, передний - головками плюсневых костей.

Вес тела распределяется по стопе в трех направлениях: к пятке; вдоль медиального края стопы к головке 1-й плюсны и большому пальцу; вдоль латерального края стопы к головке 5-й плюсны.

Продольные своды поддерживаются не только костной конструкцией, но и крепкими продольными связками и сильными короткими внутренними мышцами стопы. Они образуют многослойную мышечную связку в подошве стопы. Передний свод поддерживается не костной конструкцией и связками, а мелкими поперечными мышцами.

Укрепляют своды стопы не только мышцы, лежащие непосредственно на ее подошвенной поверхности, но и мышцы голени, которые своими сухожилиями прикрепляются к костям стопы. В первую очередь это передняя и задняя большеберцовые мышцы, и длинная малоберцовая мышца, располагающиеся на голени. От костей голени начинаются также длинные мышцы, сгибающие и разгибающие пальцы стопы. Поэтому при стоянии и движении, когда напряжены многие мышцы ноги, своды стопы часто выражены лучше. При ослаблении мышечной системы наблюдается сглаживание сводов стопы, связки растягиваются, стопа уплощается - развивается плоскостопие. Существует и противоположное нарушение сводов, при котором продольные своды чрезмерно высоки - так называемая, полая стопа.

3.СТОПЫ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ.

В хореографии различные нарушения в нормальном положении и строении сводов стопы имеют большое значение, поскольку функциональные возможности ног зависят от состояния данных параметров. От положения стоп будет зависеть насколько хорошо обучающийся будет держать равновесие особенно в выворотных положениях, насколько высоко и правильно он будет прыгать, как будет дотягивать ноги при исполнении тех или иных элементов. Необходимо с первых занятий определить степень нарушений в функциональности стопы у каждого обучающегося, если таковые имеются, и в дальнейшем осуществлять подбор упражнений согласно произведенным наблюдениям.

Первое требование, выдвигаемое классическим танцем к стопе – это её выворотность и дотянутость. Выворотность считается не естественным положением ног в жизни. На сцене выворотность – необходимое условие. Самое главное изменение, происходящее, когда человек становится в одну из пяти позиций классического танца – это смещение центра тяжести корпуса. Ребёнок в жизни спокойно стоящий на двух или на одной ноге, в позициях начинает качаться, пытается «устроиться» в этом положении, и зачастую у него ничего не получается. Интуитивно он начинает включать в работу одни, другие мышцы… И сколько же времени, труда и пота надо положить, чтобы это неестественное положение стало естественным, удобным, устойчивым.

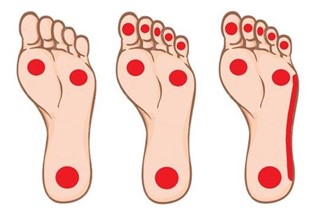
Завал на большой палец влечёт за собой преждевременную деформацию стопы, в частности, плюсневой кости большого пальца, болезненные изменения в стопе. В целях избежания этого на начальном этапе обучения не преследуют идеальное выворотное положение стоп. Допускается несколько неточная позиция, но ни в коем случае не допускается “ завал”.

Второе требование классической формы – дотянутость стопы. “В классическом танце есть закон: как только нога отделяется от пола, то подъём непременно должен быть вытянут. Это понятно почему: красота выражается в округленности линий человеческого тела, а потому все неровности, все углы должны быть сглажены; так, например, не нужно сгибать слишком руки, т.к. в рисунке руки локтём образуется угол.

В ноге эти неровности ещё заметнее, если угол, образуемый неразработанным подъёмом, не сглажен. Значит, все движения, предназначенные для выработки подъёма, как, например, battements tendus,rondde jambe parterre и многое другое должны быть исполняемы очень тщательно. Основным движением, которое приводит в рабочее состояние стопу и всю ногу, все педагоги всех школ и времён называют battement tendu. А. Я. Ваганова называет его “основой всего танца”.

Стопа танцовщика должна обладать гибкостью, эластичностью, достаточной силой и силовой выносливостью. Гибкость стопы означает максимальную амплитуду движений в голеностопном суставе и суставах стопы. В хореографии - это способность стопы принимать положение крайнего подошвенного сгибания и тыльного разгибания (вытягивание и сокращение подъема). Эластичность стопы -это способность мышц и связок упруго сопротивляться нагрузке, возвращаясь к своей форме после непродолжительного по времени растягивания, что важно для выполнения стопой рессорной функции. Сила стопы позволяет легко подняться на полупальцы и пальцы, высоко оттолкнуться на прыжок и мягко приземлиться после. За возможность в течение длительного времени выполнять эти движения отвечает силовая выносливость стопы. Выносливость - способность длительно выполнять специализированную работу аэробного характера без снижения ее эффективности, способность противостоять утомлению.

Указанные выше параметры необходимо развивать уже с первого года обучения хореографией, так как процесс правильной постановки стопы и ног занимает значительное время. Даже при имеющихся нарушениях в функциональности стопы обучающийся может заниматься хореографией, кроме тех случаев, где есть запрет по медицинским показаниям. Также необходимо понимать, что нарушения в сводах стопы не появляются просто так, чаще всего стопа компенсирует нарушения в костной или мышечной структуре всего тела. Например: если есть небольшое смешение позвоночника от правильного положение, то тело начнет подстраиваться под новое положение, часть мышц начнет перенапрягаться, чтобы удержать новое положение, часть мышц ослабевать, что приведет к перераспределению веса тела на стопы. Поэтому необходимо заниматься комплексно всем телом для более эффективного результата.

[](https://fitnesstrener.ru/images/blog/razvitie-stop-v-khoreografii-2.jpg)

На начальных этапах обучения по хореографии необходимо показать и приучить детей и взрослых правильно распределять вес тела на стопы. Опора должна осуществляться по 3-ем основным точкам: пятка, плюснефаланговые суставы большого пальца и мизинца. Дополнительные точки находятся на фалангах 5-ти пальцев. Каждая точка должна ощущаться стопами при соприкосновении с твердой поверхностью на занятиях хореографией, особенно при проработке выворотных позиций ног. При правильном распределении веса тела на стопы, между пяточной костью и плюснефаланговым суставом большого пальца образуется арка, хорошо ощущаемая подошвенными мышцами. В этот момент внешний свод стопы ощущает адекватное давление массы тела, тем самым указывая на то, что есть еще одна поверхность для опоры. Необходимо помнить, что арочная конструкция должна присутствовать в стопе. Нельзя допускать уплощение стопы при изучении позиций ног и при выполнении упражнений, так как это может спровоцировать вальгусную деформацию. Часто дети и начинающие взрослые заваливаются на большой палец стопы на начальных этапах занятий хореографией, что не очень хорошо сказывается на организме в целом. Важно напоминать детям и взрослым, что мизинец и внешний свод стопы тоже участвуют в опорной конструкции. При этом, когда они переносят вес тела на мизинец, они могут перестать следить за положением большого пальца на полу (поднимать, не чувствовать опоры), что тоже считается неправильным. Плюснефаланговый сустав и фаланги большого пальца должны ощущать опору при выполнении упражнений, так как это влияет на развитие мышечной структуры ног.

Сначала необходимо объяснить начинающим танцорам, что существуют 3 основных точки опоры и арочная конструкция. Лучше всего изучать данный материал босиком, либо в носках. Для детей можно использовать маленькие наклейки смайлы, которые необходимо располагать на точках опоры. В данном случае работает зрительная память. Чтобы научить детей удерживать арочную конструкцию, можно использовать различные небольшие и безопасные предметы. Например: кусочки ваты, ластики одного размера, монетки и т.д. Подкладываем предмет под арочную конструкцию и объясняем детям, что предметы должны остаться целыми и невредимыми до конца упражнения. Эффективно на этапе постановки корпуса, особенно при изучении I и II позиции ног. После того, как дети визуально запомнили 3 точки опоры, смайлы можно заменить на предмет, имеющий объем (монетка, кусочек картона и т.д.). В данном случае предмет подкладывается под точку опоры, чтобы дети ощущали давление массы тела на предмет, тем самым мозг фиксирует правильное распределение массы тела. Когда начинается этап изучения подъемов на полупальцы (releve) можно переходить к рассмотрению дополнительных точек опоры - фаланги пальцев. Пальцы создают дополнительное сцепление с поверхностью, что очень важно при изучении прыжков, вращений и т.д.

При переходе к plie, battement tendu, battement tendu jete и другим упражнениям классического экзерсиса важное значение приобретает умение ощущать опору во внешнем своде стопы. Исполнять данные упражнения необходимо без завалов на большие пальцы, поэтому важно следить за техникой исполнения каждого обучающегося на каждом занятии. Сложнее освоить точки опоры будет детям с различными деформациями стопы (плоскостопие, вальгус, косолапость, конская стопа и т.д). Таким детям стоить уделять больше внимания на этапе развития стоп и постановки корпуса. При необходимости можно подобрать индивидуальные упражнения для проработки стоп в домашних условиях, либо добавить их общему числу упражнений на занятии.

4.ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

После усваивания точек опоры в положении стоя, переходят к упражнениям на развитие амплитуды сгибания и разгибания свода стопа. Чтобы увеличить амплитуду необходимо работать над растягиванием и укреплением мышц стопы и голени. Перед началом любых упражнений на стопы, необходим разогрев, чтобы мозг и мышцы поняли, что сейчас начнутся активные действия. Для разогрева можно использовать:

* легкие перекаты с полупальцев (носков) на пятку;
* перенос веса тела на внешний свод стопы, где внутренний свод стопы поднимается, затем опускается;
* катание мяча, массаж стопы;
* легкие прокручивания в голеностопном суставе;
* поднимание на полупальцы (релеве);
* нажим на пальцы ног, где пятка поднимается, а передний свод стопы тянется вперед;
* гармошка, когда стопы принимают положение выворотных и закрытых позиций ног;
* ходьба по неровной поверхности;
* plie и battement tendu с сокращением стопы и без, если обучающиеся уже знакомы с данными упражнения.

Лучше всего разогрев делать в носках, можно использовать несколько пар, либо надеть теплые, чтобы стопы быстрее разогрелись. Также можно использовать специальные сапожки для разогрева. В балетках тоже можно делать разогрев, но при переходе к более интенсивным упражнениям, лучше их снять, так как необходимо видеть работу пальцев ног. Фаланги пальцев также участвуют в процессе вытягивания ноги и завершают красивую линию стопы, поэтому им необходимо уделять пристальное внимание. После разогрева можно приступать к упражнениям на развитие силы пальцев ног. К ним относятся:

1. Одновременное поднимание и опускание всех пальцев ног, не теряя давление в 3-х точках опоры.
2. Поочередное поднимание и опускание большого пальца и оставшихся 4 пальцев, не теряя 3 точки опоры. Более сложный вариант - использовать эластичную ленту для большого пальца. Необходимо создать сопротивление движению большого пальца.
3. Перекладывание предмета с одного места на другое (карандаши, носки и т.д.)
4. Исполнение хореографических элементов с удержанием предмета пальцами ног по параллельным или выворотным позициям. Лучше использовать носочки. Battement tendu, jete, fondu и д.р. можно делать с удержанием предмета. Подходит для выполнения в партере.
5. Упражнение «Гусеница»: движение стопами вперед, сжимая пальцы ног и толкая пятки вперед, тоже самое проделать назад.
6. Отведение большого пальца в сторону при помощи эластичной ленты, либо скакалки, либо фитнес-резинки.

Вышеуказанные упражнения рекомендуется выполнять стоя, либо сидя на стуле. После разогрева и работы с пальцами ног переходим к упражнениям на прорабатывание всей стопы. Эффективнее изучать их в партере.

* 1. **Вытягивание и сокращение свода стопы.**

***Вариант 1.*** Здесь важно задействовать фаланги пальцев ног. Исходное положение - сидя на полу, стопа сокращена на себя, пальцы ног тянутся к корпусу. Сначала мы сжимаем пальцы ног или как бы «скручиваем» их, затем в таком положении вытягиваем свод стопы, стараясь максимально тянуть пальцы к полу. Далее сокращаем стопу на себя со сжатыми пальцами и последними разгибаются пальцы ног. Также для начала можно сжимать и разжимать пальцы, затем подключать свод стопы. Для усложнения можно выполнять данное упражнение с эластичной лентой.

***Вариант 2.*** При вытянутом подъеме, разгибать пальцы ног на себя и снова возвращать в вытянутое положение (полупальцы). Должны двигаться только пальцы ног, подъем остается вытянутым. Позиции ног в упражнении могут быть выворотные и параллельные. Лучше начинать с самой простой - 6.

***Вариант 3.*** Проделать данное упражнение каждой стопой отдельно, затем чередовать с двух ног.

**2. Растяжение тыльной части свода стопы:**

**Упражнение «Складочка» с вытянутом подъемом.**

Исходное положение - сидя на полу, стопа вытянута вперед, пальцы ног стремятся к полу. Верхняя часть туловища, особенно живот и поясница, стремится достать колени. Здесь растягивается не только подъемом, но и задние мышцы бедра и голени. Для усложнения можно использовать блок для йоги под пятки.

**Упражнение «Перекат».**

***Вариант 1.*** Исходное положение - сидя на коленях, пятки сомкнуты вместе, пальцы ног лежат на полу, спина ровная. Ставим ладони сбоку от коленей, делаем небольшой упор, затем поднимаем колено правой ноги к груди и растягиваем подъем. Далее возвращаем правое колено в исходное положение и поднимаем левое. Получается эффект легкого переката. Важно следить, чтобы пятка не уходила в сторону при поднимании колена, а четко сохраняла ровное положение. Необходимо проконтролировать, чтобы начинающие танцоры тянули вперед именно верхнюю часть стопы, находящуюся ближе к голеностопному суставу. Задача пяткой как бы поддавить эту часть вперед и почувствовать растяжение в наружном своде стопы. Нельзя переносить вес тела полностью на фаланги пальцев, подъем перестает тянуться, пальцы ног испытывают колоссальную нагрузку. Данное упражнение необходимо изучать на мягкой поверхности, подойдет коврик сложенный в несколько раз, блог для йоги или другое.

***Вариант 2:*** поднимать к груди сразу 2 колена, тянуть 2 подъема одновременно. Данное упражнение сложнее предыдущего, поэтому желательно переходить к нему только после изучения и проработки первого. Важно следить за положением пяток, они должны остаться сомкнутыми вместе, и за правильным натяжением в стопах без перехода на пальцы ног. Обязательно наличие мягкой поверхности.

***Вариант 3:***из исходного положения поднимаем таз над полом, в руках есть хороший упор, вес тела распределяется между стопами и руками, спина выходит в прямое положение, колени вытянуты и собраны вместе, копчик тянется вверх, живот подтянут. Очень похоже на позу «Собака мордой вниз», только с вытянутом подъемом стопы. В данном случае вес тела больше давит на фаланги пальцев ног, нежели на верхний свод стопы. Данное упражнение подходит для более старшего возраста, когда стопа и тело более подготовлены к различным нагрузкам. Это сложное упражнение, которое может подойти не всем. Важно следить за техникой исполнения, так как задействованы сразу несколько групп мышц в разных частях тела.

**3. Растяжение подошвенной части стопы:**

***Упражнение «Складочка»*** с сокращенной стопой на себя. Исходное положение - сидя на полу, стопа сокращена, руками взяться за пальцы стопы. Верхняя часть туловища с ровной спиной тянется вперед при этом руки тянут стопу максимально на себя. Должно ощущаться, что подошвенная часть стопы растягивается. Здесь также включаются мышцы голени и бедра. Для усложнения можно использовать блок для йоги под пятки.

***Упражнение «Удержать полупальцы».*** Исходное положение - сидя на пятках, стопа стоит на фалангах пальцев (полупальцы), колени опущены вниз, спина ровная. Пятки стараемся держать ровно и тянуть назад, в пальцах необходимо ощущать точки опоры, особенно в плюснефаланговых суставах. Необходимо удержать данное положение на протяжении минуты. После можно сделать перекаты с полупальцев на пятку и обратно в медленном темпе, колени при этом будут опускаться и подниматься.

Также подошвенную часть стопы можно растянуть во многих упражнениях партерной гимнастики и стрейчинга, главное менять положение стопы с вытянутой на сокращенную.

**4. Развитие голеностопного сустава.**

***Вариант 1:*** Сгибание и разгибание (вытягивание, сокращение) стопы по параллельным и выворотным позиция. На начальных этапах используют 6 позицию, затем подключают I выворотную позицию. Также рекомендуется пробовать выполнять по II, III, IV, V позиции. Сгибание и разгибание можно включать в различные комбинации в партере.

***Вариант 2:*** Круговые движения стопой. Исходное положение - сидя на полу, спина ровная, стопы сокращены на себя, руки помогают поддерживать спину сзади, либо раскрыты в сторону. Сокращенные стопы раскрываются в сторону, образуя I выворотную позицию, пятки прижаты к друг другу. Здесь важно проследить, чтобы стопы оставались в сокращенном положении, не расслаблялись и как бы тянулись мизинцем к полу. Затем в выворотном положении вытягиваем стопы вперед, движение должно быть мягким и плавным, пальцы принимают вытянутое положение последними. Далее разворачиваем вытянутые стопы в 6 позицию и сокращаем на себя. Этот же круг можно сделать в обратном направлении. Для усложнения рекомендуется использовать эластичную ленту.

***Вариант 3:*** Отведение пальцев ног в сторону при вытянутом подъеме:

***Упражнение «Птичка»:*** Исходное положение - сидя на полу, спина ровная, стопы вытянуты вперед в 6 позиции ног. Вытянутая стопа усилием мышц раскрывается в сторону в направлении от большого пальца на несколько градусов и возвращается обратно. Движение в стопе будет небольшое, но мышцы хорошо почувствуют внутренний свод стопы. Прорабатывать можно каждую стопу отдельно, либо сразу вместе. Для усложнения рекомендуется использовать эластичную ленту.

***Упражнение «Усложненная птичка»:*** выполняют с применением мяча для йоги (диаметр 25 см). Исходное положение аналогичное, мяч зажимается внутренними сводами стоп. В данном случаем вытянутая стопа усилием мышц заворачивается во внутрь в направлении к большому пальцу на несколько градусов и возвращается обратно. Чтобы проработать хореографическую «птичку», необходимо скрестить ноги, положить мяч между внешних сводов стопы. Одной ногой поддерживаем мяч, другой совершаем движение в сторону от большого пальца, как в первом варианте.

После изучения и прорабатывания упражнений на стопы в партере, когда обучающиеся уже поняли и усвоили правильную работу различных сегметов стопы, можно включать в план занятий упражнения в положении стоя. Если обучающиеся быстро схватывают учебный материал и имеют хорошие природные данные, можно сразу давать упражнения в партере и в положении стоя. Все зависит от целей и задачей определенного занятия и возможностей конкретной группы.

**5. Упражнения в положении стоя:**

***Вариант 1:***  Releve (от франц. подъем) - поднимание на полупальцы ног с последующим опусканием. На начальном этапе лучше изучать по 6 позиции ног возле опоры (станок, стена, стул и т.д.). Необходимо максимально высоко подняться на полупальцы, хорошо ощущая точки опоры, особенно плюснефаланговые суставы большого пальца и мизинца. Подъем в этот момент тянется вперед, пятки сохраняют ровное положение без разъездов в сторону. Необходимо почувствовать устойчивость в стопе и в положении всего тела. Releve по выворотным позициям изучается по правилам классического танца. Главная задача releve развить силу стопы и голени, наработать устойчивость, подготовить стопы к прыжку. Releve необходимо прорабатывать не только с двух ног, но и каждой ногой отдельно.

***Вариант 2:*** Для усложнения упражнения может использоваться блок для йоги. Встаем на край блока, чтобы пятки были над полом. Выполняем releve наверх, затем при опускании пятки должны коснуться пола, далее снова releve . Следить, чтобы колени и пятки были соединены вместе. Рекомендуется для более старшего возраста.

***Вариант 3:***

1.Releve с добавлением plie. Plie (от франц. «сгибать») - это приседание на двух или одной ноге. Выполняется releve наверх, затем в этом положении колени сгибаются в demi-plie, подъем еще сильнее выдвигается вперед, пятки высоко над полом. Затем ноги снова вытягиваются, и только потом пятки опускаются на пол. Также c релеве можно плавно уходить в grand plie, затем вытягиваться наверх, но это подходить для обучающихся более старшего возраста.

2. Перекаты с полупальцев на пятку и обратно. Здесь важно выходить на устойчивое releve , затем плавно спускаться на пятку и поднимать пальцы на себя. Лучше выполнять у опоры.

3. Прорабатывание стопы с тыльной и подошвенной стороны. Исходное положение - 6 позиция ног, корпус выпрямлен, стоим у опоры. Правая стопа поднимается на полупальцы (носок), подъем максимально тянется вперед, плюснефаланговые суставы и пальцы ощущают хорошую опору. Затем мы ставим стопу на поперечный свод стопы пальцами вовнутрь, здесь важно чувствовать давление в подъеме стопы и немного в поперечном своде, а не в фалангах пальцев. Далее возвращаем стопу на полупальцы (releve ), затем отпускаем пятку на пол. Повторяем упражнение с другой ноги. При изучении лучше использовать блок для йоги, либо под стопы подкладывать мягкий коврик.

4. Хождение на полупальцах.

5. Упражнение с подниманием колена. Исходное положение - 6 позиция ног, корпус выпрямлен, стоим у опоры. Правая стопа поднимается на полупальцы (releve), затем правая нога слегка поднимается над полом с согнутым коленом, стопа в этот момент максимально вытягивается. Далее правая нога снова опускается на полупальцы (releve ), затем пятка через прожим завершает движение. Все повторяется с левой ноги.

6. Battement tendu и battement tendu jete. Данные упражнения классического экзерсиса очень хорошо подходят для разработки стоп особенно на начальных этапах. Сначала изучают в чистом (простом) виде, затем с добавлением pour le pied и piques. Могут исполняться по параллельным позициям и выворотным.

Battement tendu (батман тандю) - от франц. tendu «тянуть, вытягивать». Движение работающей ноги, при котором она скользит по полу и максимально вытягивается вперед, назад или в сторону. Battement tendu jete (от франц. «бросок») - это резкий бросок ногой на 30, 45° через battement tendu.

Многие упражнения классического экзерсиса направлены на дальнейшее улучшение гибкости, эластичности, выносливости и силы стопы. Их можно и нужно использовать на занятиях, адаптировав их под свою танцевальную группу.

После интенсивных упражнений на стопу, необходимо расслабить мышцы. Можно потрясти сначала одну ногу, потом вторую, постараться полностью ее расслабить в этот момент; сделать массаж ступни с помощью мячика или предмета; выполнить легкий ручной массаж; пройтись по неровной поверхности; прокатить спортивный валик под голенью и ступнями.

Самое главное в упражнениях на развитие стоп следить за распределением веса тела, уделять пристальное внимание точкам опоры и правильному натяжению подъема, проверять работу большого пальца и наблюдать за постановкой всего корпуса. Только комплексная работа над телом даст хороший и эффективный результат.

5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы добиться значительных результатов в классическом танце, работая с детьми, не обойтись без работы над стопой. Реализовывая творческие задумки в области постановки классических танцев, мы вновь столкнемся с проблемой воспитания стоп. Крепкие, воспитанные стопы исполнителей позволяют говорить о достаточно профессиональной работе преподавателя. Только глубокое понимание строения стопы, а также понимание роли и значения стопы в классическом танце позволит педагогу уделить должное внимание укреплению и воспитанию красивых и сильных стоп учащихся.

Сильные, воспитанные, красивые стопы – залог не только здоровья, но и необходимое условие для исполнения классического репертуара.

6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ваганова А. Основы классического танца.- Л-д: 1980.
2. Лопухов Ф. Хореографические откровенности.- М., 1971.
3. Марина М.А. Формирование балетной стопы в системе профессионального и предпрофессионального хореографического образования. Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015;(5):102-112.
4. Николаев Ю, Е.Нилов. Простые и полезные истины.- М.: Ф. и С.1986.
5. Спаджер С. Анатомия балета.- Лондон 1949.
6. Тарасов Н. Классический танец.- М., 1981.
7. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебник Н.И. Федюкович. - Изд. 9-е.- Ростов н/Д: Феникс - 2006.
8. Хавилер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М.: Новое слово, 2009.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. СТРОЕНИЕ СТОПЫ
3. СТОПЫ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ
4. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ