

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

**Методическая разработка
комплекса занятий**

**Особенности хореографической подготовки
в системе боди - балета**

Семенова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»

Петровская Ираида Анатольевна,
концертмейстер
МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»

Томск, 2026

Пояснительная записка

История вопроса

Балет и боди-балет. Сходства.

Балет - это искусство сценического танца. «Некоторые из балетных представлений рассказывают зрителям о каком-то событии, происшествии или сказке захватывающим языком танца, а другие стремятся передать движением и музыкой не содержание, а скорее настроение или идею» [1.с.193] «Танец предполагает завязку, развязку, сюжет и глубину. И тем самым отличается от танцевальных и спортивных движений, выполняемых под музыку. Назвать балетом такое сочетание, конечно, нельзя» [6]. Балетным искусством занимается ограниченное количество людей. Связано это с тем, что балерины занимаются с ранних лет и посвящают этому очень много времени.

Боди-балет – направление танцевальной аэробики, сочетающее в себе элементы классического танца, стретчинга и аэробики. Это направление, пожалуй, наиболее близкое к сфере искусств, т.к. в нем сильна эстетическая составляющая: на тренировках много внимания уделяется красоте, пластике и выразительности движений.

Особенностью боди-балета является его способность улучшать осанку и укреплять мышечный корсет. При выполнении классических балетных упражнений приходится все время держать спину ровно и это постепенно становится привычкой. Балетные движения развивают гибкость позвоночного столба и укрепляют околопозвоночные мышцы.

Упражнения боди-балета задействуют всю телесную мускулатуру — от шеи до стоп. Особенно интенсивно прорабатываются мышцы нижних конечностей. Чтобы в этом убедиться, достаточно вспомнить, чем отличаются артисты балета: не только идеальной осанкой, но и ровными, стройными, подтянутыми ногами. В балетных упражнениях совершается множество разнообразных движений кистями, стопами, голенями, предплечьями — здесь активно работают все суставы тела.

Различия.

Важно не путать боди-балет и сам балет. Это совершенно разные направления, первое – это фитнес, а второе – это полноценная хореография, вид искусства. В программу боди-балета кроме классической хореографии в равном количестве входят упражнения и техники из йоги, пилатеса, стретчинга и других разновидностей фитнеса. Программа адаптирована для всех желающих, которые хотят привести свой организм в тонус. А помимо коррекции тела и оздоровления боди-балет решает еще одну задачу: грациозную, красивую осанку и гибкость тела.

Все балетные па и плии адаптируются таким образом, чтобы сделать акцент не столько на технике (отточенные до автоматизма движения у балерин), а на самой сути упражнения.

Но есть и сходства между балетом и боди-балетом – занятия у станка, отработка позиций и, конечно, эстетическая сторона. Все движения должны быть прочувствованными и красивыми, ведь классика – это воплощение изящества и духовности.

Актуальность

В современном обществе возрастает интерес к здоровому образу жизни и физической активности. Боди-балет представляет собой уникальное сочетание элементов классического балета и фитнес-тренировок, что делает его привлекательным для младших школьников. Занятия боди-балетом способствуют не только физическому развитию, но и формированию эстетического восприятия, улучшению осанки и координации движений. Включение боди-балета в программу физкультурно-спортивной направленности позволяет разнообразить занятия и привлечь внимание обучающихся к танцевальному искусству.

Целевая аудитория: занятия разработаны для детей одного года обучения возраста 6-8 лет.

Пользователи: разработка комплекса может быть полезна педагогам дополнительного образования, педагогам-хореографам, руководителям детских танцевальных коллективов. Данная методика проведения занятий поможет внедрить элементы классического балета в фитнес-программы и повысить эффективность занятий с обучающимися младшего школьного возраста.

Цель: Формирование у обучающихся физических качеств, эстетического восприятия и начальных танцевальных навыков посредством занятий боди-балетом.

Задачи:

1. развивать гибкость, силу, выносливость и координацию движений;
2. формировать правильную осанку и улучшать поструральные рефлекс;
3. знакомить учащихся с основами классического балета и его элементами;
4. способствовать развитию эстетического восприятия и чувства ритма;
5. воспитывать интерес к танцевальному искусству и здоровому образу жизни;
6. создавать условия для эмоционального и психологического комфорта обучающихся во время занятий.

Новизна

Методическая разработка с включением элементов хореографии и боди-балета предлагает новый подход к проведению занятий физкультурно-спортивной направленности, который поможет сделать обучение более эффективным и интересным для детей 7-8 лет, а также будет способствовать более гармоничному развитию их личности.

Предполагаемые результаты:

1. улучшение осанки, укрепление мышц спины, профилактика сколиоза;
2. увеличение подвижности суставов, развитие гибкости суставов;
3. профилактика либо коррекция плоскостопия;
4. повышение координации движений;
5. развитие концентрации внимания;
6. повышение уверенности в себе, улучшение саморегуляции;
7. развитие чувства прекрасного и умения понимать гармонию тела и музыки.

Ключевые слова:

боди-балет, аэробика, фитнес, физическая культура, танцевальные навыки, гибкость, координация, осанка, эстетическое восприятие, постуральный рефлекс (рефлекс позы), чувство ритма (см. Приложение 1)

Профессиональная лексика:

батман, деми плие, гранд плие, релеве, стретчинг (см. Приложение 1)

Занятие можно посмотреть по ссылке: <https://youtu.be/kxzToFg1yko>

Фрагменты занятий можно посмотреть по ссылке:

<https://disk.yandex.ru/i/wx-oFp2h8q00JQ>

Начальный комплекс занятий боди-балетом структурирован 4 технологическими картами и направлен на безопасное освоение основ классической хореографии, которая является фундаментом для всех остальных видов хореографии:

Технологическая карта занятия №1

Тема: Базовые позиции рук и ног в боди-балете

Цель: Познакомить обучающихся с базовыми позициями рук и ног в боди-балете.

Задачи:

1. научить правильно разворачивать стопы и держать руки в определенных позициях;
2. познакомить с основными терминами, используемыми в боди-балете;
3. улучшать координацию движений, пластичность;
4. способствовать развитию правильной осанки и укреплению мышечного корсета;
5. формировать позитивное отношение к собственному организму и здоровому образу жизни.

Тип занятия: изучение нового материала

Вид занятия: комбинированный

Метод проведения: фронтальный

Ход занятия:

1. Подготовительная часть (разминка): проведение динамичного разогрева для подготовки мышц и суставов к нагрузке (ходьба на месте, наклоны, махи руками и ногами, приседания, повороты корпуса).

2. Основная часть

1). Объяснение и демонстрация базовых позиций ног и рук в боди-балете.

2). Пошаговое обучение принятию и обучению каждой позиции:

- *выполнение упражнений плие из 2-ой позиции ног с руками;*
- *релеве из 1,2,3 и 6 позиций ног (руки в любой из позиций в статике);*
- *батманы вперед из 3 и 6 позиций, в сторону из 1, назад из 6;*
- *каждой ногой по 16 раз в каждом направлении.*

3). Выполнение упражнений на удержание позиций и перехода из одной позиции в другую.

3. Упражнения в партере:

- *планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону);*
- *пресс (30 сек полный подъем, два раза);*
- *«Бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол(имитация движения рук, похожее на взмах крыльев бабочки, и предназначено для проработки грудных мышц.*
- *«Березка».*

4. Повторение изученной ранее части связки. Выполнение под счет, под музыку.

5. Заключительная часть. Для снижения физической нагрузки, нормализации дыхания - пассивный стретчинг (упражнения: «Попа ребенка», «Кошка»).

Технологическая карта занятия № 2

Тема: Основные элементы хореографической подготовки в боди-балете

Цель: Познакомить обучающихся с упражнениями на постановку корпуса, укрепление мышц и связок нижних конечностей.

Задачи:

1. научить правильно выполнять статические упражнения боди-балета возле станка;
2. познакомить с техникой выполнения упражнений на укрепление мышц ног;
3. развивать координацию, пластичность, музыкальность;
4. воспитывать интерес к танцевальному искусству и здоровому образу жизни.

Тип занятия: изучение нового материала и совершенствование знаний, умений и навыков, полученных ранее

Вид занятия: комбинированный

Метод проведения: фронтальный, круговая тренировка

Ход занятия:

1. Подготовительная часть (разминка). Проведение динамичного разогрева для подготовки мышц и суставов к нагрузке (наклоны головы и корпуса, движения плечами, руками).

2. Основная часть

1). Выполнение статических упражнений у станка (отведение прямой ноги в сторону и назад с прямой спиной, руки во 2 и 3 позициях.

2). Стоя спиной к станку обучающиеся выполняют упражнения хореографической подготовки:

- *деми плие из 1,2,3 позиций ног с руками в 3-ей позиции по 16 раз;*
- *релеве из 1,2,3 и 6 позиций ног (руки в любой из позиций в движении);*
- *батманы вперед из 3 и 6 позиций, в сторону из 1, назад из 6;*
- *каждой ногой по 16 раз в каждом направлении.*

3. Упражнения в партере:

- *планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону);*
- *пресс (30 сек полный подъем, два раза);*
- *«Бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол;*
- *«Березка».*

4. Повторение изученной ранее связки. Выполнение под музыку.

5. Стретчинг(релакс-растяжка): упражнения «Лошадка», «Змея», «Гимнаст». Дыхательная гимнастика.

Технологическая карта занятия № 3

Тема: Боди-балет (изучение связки)

Цель: научить обучающихся элементарной связки с использованием движений боди-балета.

Задачи:

1. научить выполнять движения связки боди-балета под определенный ритм и темп музыки;
2. формировать умения соотносить движения разных частей тела между собой;
3. развивать координацию, пластичность, терпение и выносливость при многократном повторе движений в ходе заучивания;
4. создавать ситуацию успеха для каждого обучающегося через позитивную оценку его стараний.

Тип занятия: изучение нового материала

Вид занятия: комбинированный

Метод проведения: фронтальный

Ход занятия:

1. Разминка (наклоны головы и корпуса; упражнения: «мельница», «деревья», «пружинка» и т.п.)

2. Основная часть

1). Показ связки (один квадрат) целиком, затем по отдельным движениям в медленном темпе с объяснениями.

2). Пошаговое разучивание связки под счет и выполнение под музыку:

- на счет 1-4 - плие по 6-ой позиции с вытягивание рук вперед/в стороны по 1и 2 позициям;
- на счет 5-8- отведение правой и левой ноги назад, руки поднимаются в 3-ю позицию через 1-ю.
- на счет 1-4 - релее из 6-ой позиции ног;
- счет 5-6 - приставной шаг в право с руками по 2-ую позицию;
- счет 7-8 - шаг в левую сторону.
- на счет 1-2 - постановка стоп в 3-ю позицию справа;
- на счет 3-4 - отведение правой руки через 2-ю позицию в 3-ю (голова следит за движением руки);
- на счет 5-4 - также отведение левой руки;
- на счет 7-8- релее из 3-ей позиции.
- 4 квадрат повторяет 3-й только с левой ноги.

3. Упражнения в партере:

- планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону);
- пресс (30 сек полный подъем, два раза);
- «Бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол;
- «Березка».

4. Отработка изученной связки под музыку.

5. Стретчинг: упражнения «Бегун», «Балерина». Дыхательная гимнастика.

Технологическая карта занятия №4

Тип занятия: итоговое

Цель: Отработка и закрепление постановки корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

Задачи:

1. закрепить основные элементы хореографии боди-балета;
2. совершенствовать координацию, пластичность;
3. учить обращать внимание на ритмический рисунок мелодии;
4. создавать условия для эмоционального и психологического комфорта обучающихся.

Метод проведения: фронтальный, индивидуальный показ

Ход занятия:

1. Разминка: суставная гимнастика, динамичный стретчинг.

2. Основная часть.

- *Начальный этап* – самостоятельный повтор изученной танцевальной композиции, выявление ошибок.
- *Основной этап* – практическая работа обучающихся по проработке изученной композиции, устранение и коррекция ошибок (чистка, синхронизация движений, работа над динамическими оттенками). Репетиция поклона перед зеркалом (плавность, опущенные плечи, фиксация позы)
- *Конечный этап* – самостоятельное итоговое исполнение изученной и отработанной танцевальной композиции под музыку в соответствующем темпе на сцене (без зеркала). Возможно использование соревновательного метода исполнения.

3. Стретчинг: упражнения «Черепашка», «Снеговик». Дыхательная гимнастика.

Оценка эффективности данного комплекса занятий

В ходе занятий по хореографической подготовке было замечено, что обучающиеся легко переключаются с динамических движений аэробики на более плавные, вслушиваются в музыкальный материал и стараются выполнять движения согласно заданному ритму. Некоторые обучающиеся совершенно в ином ключе раскрыли свои творческие способности. Представляя себя маленькими балеринами, они практически вживались в эту роль. Выпрямляли спину, вытягивали мышцы шеи и немного приподнимали подбородок, устремляя взгляд вперед. Если сравнивать с занятиями аэробикой, то стоит сказать, что на первых порах «новички» опускают взгляд вниз, с целью проследить за работой своих стоп, чтобы не запнуться при выполнении быстрых движений. В боди-балете темп плавный и медленный, поэтому дети, в большей степени, акцентирую внимание на движениях кистей, устремляя взгляд за ними.

Со временем улучшилась координация, появились натянутые носки, работа стопы стала более совершенной, а осанка более грациозной.

Упражнения стретчинга позволили улучшить растяжку. Дыхательная гимнастика регулирует ритм, снимает напряжение и делает танец более выразительным, позволяет выполнять движения без одышки, сохраняя правильную осанку.

Работа над связками под счет была более схематичной, похожей на отработку техники. Движения приобретали плавность, выразительность и осмысленность при выполнении под классическую музыку. Обучающиеся смогли повторить и закрепить ранее изученный материал и освоить новый. Кроме того, на основе приобретенных знаний, умений, навыков, обучающимся легче осваивать более сложные в координационном плане движения.

Конечным результатом стал небольшой танцевальный номер, который обучающиеся показали на отчетном концерте.

Рекомендации по репертуару концертмейстера

Хореография в целом обладает огромными возможностями для полноценного эстетического развития ребенка, для его духовного и физического развития, раскрытия его внутреннего мира и творческой одаренности. Занятия боди-балетом, в частности, под классическую музыку не только учат понимать и создавать прекрасное, а также развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие, а также помогают развивать музыкальную и образную выразительность ребенка в творчестве.

Музыкальное оформление занятий боди-балетом именно под классическую музыку, прививает обучающимся эстетические вкус, осознанное отношение к музыкальному произведению – умение слышать музыкальную фразу, помогает ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. Именно классическая музыка рисует яркие, простые и понятные детям образы.

Успех работы с обучающимися во многом зависит от того, насколько правильно, выразительно и художественно звучит музыка, насколько понятно ее содержание детям. Ясная фразировка, яркие динамические контрасты помогают детям услышать музыку и отразить ее в танцевальных движениях. Музыка и танец в своем гармоничном единстве – прекрасное средство развития эмоциональной сферы обучающихся, основа их эстетического воспитания.

Для занятий боди-балетом используется, в основном, структурная музыка, соответствующая ритму движений.

Лучший выбор для сопровождения танцевальных движений: музыка из балетов Чайковского («Спящая красавица», «Щелкунчик», «Лебединое озеро»), Адана «Жизель», Минкуса («Баядерка», «Дон Кихот»), Прокофьева («Ромео и Джульетта», «Золушка»), Щедрина («Кармен-сюита», «Конек-Горбунок»), вальсы Штрауса, Шопена, Шостаковича и др.

Методические рекомендации по проведению данных занятий:

- Не бояться использовать терминологию - дети любопытны и быстро запоминают новые слова.
- Демонстрировать каждую позицию, сопровождая ее четкими, лаконичными объяснениями.
- Корректировать ошибки.
- Создавать доброжелательную атмосферу и ситуацию успеха для каждого ребенка.
- Ссылка на фрагменты занятий по боди-балету <https://disk.yandex.ru/i/wx-oFp2h8q00JQ>

В завершение хочется подчеркнуть, что занятия боди-балетом предполагают строгую регулярность проведения (не менее 2-3 раз в неделю), упор на правильную технику и использование зеркал для контроля позиции спины, рук и ног.

Только при выполнении всех этих условий мы сможем сформировать у наших детей хорошую осанку, гибкость, выносливость, хорошую координацию движений.

Список использованной литературы и источников

1. Во А.В. Классическая музыка. Новое восприятие. // De Fgo stini Editions/ Ниола-Пресс. - 1997.
2. Донченко Р.П. Академия танца: Репертуар концертмейстера. Классический танец // СПб: Искусство и культура, 2002. - выпуск 1.
3. Леокум А. Скажи мне, почему?...: детская энциклопедия // М.: Джулия, 1992.-193с.
4. Науменко Т.И., Алеев В.В. Музыка: 8 класс. Учебник ФГОС// М.: Дрофа, 2000- 64с.
5. Балет и боди-балет [электронный ресурс] // URL: <https://www.belcanto.ru/>
6. Занятия боди-балетом [электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5cf0f1fdcce44424bfb5c176/pravda-li-cto-bodibalet-poleznee-dlia-zdorovia-chem-klassicheskii-balet-5cf6a0d1aff15000afe524da>

Спортивный словарь

Боди-балет (англ. Ballet Body) — направление в фитнесе, в котором элементы классической балетной техники используют как инструмент для работы с телом, а не как обучение сценической хореографии. Занятия направлены на развитие силы, устойчивости, координации и осанки с опорой на балетные принципы движения.

Аэробика — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку. Суть аэробики в том, что тело долгое время работает в умеренной нагрузке, а основная энергия вырабатывается за счёт кислорода, отсюда и название «аэробная».

Фитнес (от англ. fitness — «соответствие, годность, приспособленность», от прилагательного fit — «соответствующий, подходящий, годный, в хорошей форме») — термин, который обозначает поддержание физической формы и здоровья через тренировки, сбалансированное питание и соблюдение рекомендаций по организации повседневной деятельности.

Физическая культура — это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Танцевальные навыки — это набор определённых двигательных, интеллектуальных и перцептивных танцевальных качеств, выраженных во внешних сценических данных, профессионально-физических качествах, анатомио-физиологических и психологических способностях, доведённых путём многократного повторения до автоматизма и впоследствии выказанных в грамотном исполнительстве.

Гибкость (растяжка) — способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Координация — это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Это сложный механизм взаимодействия мозга, нервной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата, который позволяет выполнять согласованные движения.

Правильная осанка — это когда все части тела размещены в таком положении, которое обеспечивает минимальную нагрузку на мышцы и позвоночник.

Постуральный рефлекс (рефлекс позы, позотонический рефлекс) — совокупность рефлексов и реакций, обеспечивающих сохранение определённого положения тела или его части в пространстве.

Ритм в хореографии — это регулярное чередование движений человеческого тела, один из основных выразительных элементов танца. Чувство ритма позволяет танцору точно следовать ритмическим рисункам, создавать общий гармоничный ансамбль.

Батман (фр. battement — «взмах», «удар») — термин классического танца, который означает движение, основанное на отведении, приведении или сгибании одной работающей ноги.

Деми-плие (фр. demi-plié) — полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу.

Гран-плие (фр. grand plié) — глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом пятки слегка отрываются от пола.

Релеве (releve) – от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы.

Стретчинг (от англ. stretching — «растяжка») – направление в фитнесе, направленное на растяжку мышц и связок, увеличение гибкости и подвижности суставов.

Упражнения для стретчинга (упражнения на растяжку)

Упражнение «Поза ребенка»

Техника выполнения: Встаньте на колени, ступни ног сведите вместе, а колени разведите в разные стороны, чтобы образовалась английская буква V. Наклоните корпус вниз и тянитесь вытянутыми вперед руками к пяткам. Грудь должна опуститься на пол. Зафиксируйте положение на 10–15 секунд. Дышите размеренно и глубоко.

Упражнение «Кошка» (на укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна)

Техника выполнения: Встаньте на четвереньки. Прогнитесь в позвоночнике. Голова поднята, живот втянут, взгляд устремлён вверх. Зафиксируйте положение на 10–15 секунд. Расслабьте мышцы, теперь округлите спину, опустите голову, снова задержитесь на 10–15 секунд. Общее время выполнения — 3 минуты.

Упражнение «Лошадка» (на укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных суставах)

Техника выполнения: Встаньте на колени, держа колени вместе. Ноги раздвиньте.

Сядьте на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно ложитесь на спину, не меняя положения ног. Руки на полу разведите в стороны ладонями вверх. Зафиксируйте положение на 10–15 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Змея» (на укрепление разгибателей спины в шейно-грудном отделе)

Техника выполнения: Ложитесь на живот. Ноги сведите вместе, руки - в упор около груди ладонями вниз. Медленно поднимитесь на руках, одновременно прогнитесь. Зафиксируйте положение на 10–15 секунд. Затем поверните очень медленно голову сначала вправо, затем – в влево. Не торопясь вернитесь в исходное положение. Общее время выполнения — 3 минуты

Упражнение «Гимнаст» (на укрепления бёдер). Для его выполнения нужен мяч.

Техника выполнения: Садитесь на пол. Ноги широко разведите в разные стороны. Возьмите мяч и постепенно двигайте его вперёд, не меняя положения ног. Зафиксируйте положение на 10–15 секунд. Дышите размеренно и глубоко. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз. Общее время выполнения — 3 минуты.

Упражнение «Бегун» (на растяжку мышц бедра и ног)

Техника выполнения: Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Сделайте шаг одной ногой вперед в положение выпада. Убедитесь, что переднее колено находится прямо над лодыжкой. Опустите бедра вниз к полу, удерживая заднюю ногу прямой и напряженной. Зафиксируйте растяжку на 20–30 секунд. Поменяйте ноги и повторите растяжку на противоположной стороне для сбалансированной гибкости. Общее время выполнения — 3 минуты.

Упражнение «Балерина» (на развитие гибкости)

Техника выполнения:

Для рук:

- Встаньте прямо, ноги слегка согните в коленях, стопы разверните в разные стороны.
- Плавно сомкните руки за спинкой на уровне поясницы.
- Зафиксируйте растяжку на 20-30 секунд, вернитесь в исходное положение и повторите.

Для стоп:

- Сядьте на пол.
- Вытяните стопу вперед (как у балерины), потом медленно потяните стопу на себя.
- Упражнение можно выполнять поочередно или одновременно для двух стоп.
- Повторите 10–12 раз.

Упражнение «Черепашка» (на расслабление мышц спины и плечевого пояса)

Техника выполнения: Сядьте на пятки. Медленно наклонитесь вперед, коснувшись лбом пола. Ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Зафиксируйте растяжку на 20–30 секунд. Повторите упражнение.

Упражнение «Снеговик весной» (на снятие мышечных зажимов, расслабление нервной системы)

Техника выполнения: Сначала тает и повисает голова. Затем медленно опускаются плечи, расслабляются руки. Обучающийся мягко опускается на пол и всем своим «безжизненным» телом изображает лужицу воды.