

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Факультет мистецтв

Кафедра хореографії

Н. В. Захарчук

СПЕЦКУРС

“ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ”

*Методичні рекомендації до практичних занять
для студентів спеціальності “Хореографія”*

Луцьк – 2017

УДК 792. 8(072)

ББК 85. 320.6я 73-9

З-38

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 7 від 26 квітня 2017 року)*

Рецензент: **Л. П. Косаковська** – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Захарчук Н.В.

З-38 Спецкурс “Партерний тренаж” [Текст]: метод. рек. для студ. спеціальності “Хореографія” / Н. В. Захарчук. – Луцьк: Вежа-Друк, 2017. – 21с.

У методичній розробці запропоновано матеріал зі спецкурсу “Партерний тренаж”, у якому висвітлено методику вивчення й виконання вправ для розвитку рухових якостей танцівників: гнучкість, виворітність, розтяжка, витривалість.

Для самостійної роботи студентів – майбутніх фахівців-хореографів вищих навчальних закладів мистецького спрямування.

УДК 792. 8(072)

ББК 85. 320.6я 73-9

© Захарчук Н. В., 2017

ВСТУП

Партерний тренаж (франц. *par terre* – земля; вправи на підлозі) є ефективним засобом фізичної підготовки танцівника. На сучасному етапі розвитку хореографічного мистецтва зростають вимоги щодо майстерності виконавців, що потребує відповідного реагування – уведення нових засобів і методів фізичної підготовки танцівників-хореографів.

Партер, або розтяжка тіла – це комплекс вправ чи поз, який слугує розтягуванню певних м'язів, зв'язок, сухожиль й розвитку рухливості суглобів, а також сприяє усуненню недоліків у поставі, ногах; допомагає виробити виворотність ніг, розвинути гнучкість, витривалість та еластичність тіла.

У процесі підготовки хореографів партерний тренаж є фундаментом для успішного вивчення класичної, народно-сценічної, бальної та сучасної хореографії. Головне його завдання – із найменшими затратами енергії досягнути одночасно таких цілей, як покращення гнучкості всього тіла й суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів. Високий рівень гнучкості потрібний танцівникам перш за все для забезпечення виразовості тіла під час виконання будь-яких рухів у танці, а також для запобігання травмування м'язів й сухожиль, розвитку сили та витривалості.

Заняття партерним тренажем сприяють запобіганню розвитку зайвої рельєфності м'язів. Під час роботи на підлозі зникає навантаження на хребет, надмірне напруження м'язів, як наслідок – вони краще забезпечуються киснем, у них підвищується вміст продуктів обміну речовин. Виконується головна мета партеру чи розтяжки – розслаблення, адже розслаблені м'язи еластичніші й у них рідше виникає біль, отже вони менше травмуються.

Майбутні хореографи-педагоги, балетмейстери повинні знати типові причини травматизму в хореографії, головними з яких є погано “розігрите” чи підготовлене тіло танцівників до виконання складних рухів чи трюків, не враховані вікові та психофізіологічні особливості виконавців, швидкий перехід від простих і легких рухів до виконання складних. Партерний тренаж є

надійним профілактичним засобом від перенавантажень дихального й опорно-рухового апарату та сприяє запобіганню травматизму танцівників.

Спецкурс “Партерний тренаж” пов’язаний з організацією системи хореографічного виховання і є невід’ємною складовою освітнього процесу фахівців-хореографів який спрямований на функційне вдосконалення організму (фізичний розвиток), формування й покращення рухових умінь, навичок і пов’язаних з ними знань.

Система підготовки кваліфікованих кадрів потребує постійного поповнення й оновлення професійних знань, самовдосконалення й самовиховання. У навчальному процесі все більшого значення набувають самостійна робота студента, його активність й здатність творчо працювати.

Метою методичних рекомендацій зі спецкурсу “Партерний тренаж” є допомогти студентам віднайти правильну послідовність вивчення рухів, оптимальне поєднання окремих елементів у вправах, набути навичок самостійної та індивідуальної творчої роботи зі складання вправ та практичного виконання їх на заняттях.

Пропонований у методичних рекомендаціях матеріал містить підготовчі вправи до виконання партерного тренажу, вправи в положенні сидячи й лежачи на підлозі, кожна з яких потрібно виконувати не менше чотирьох разів. У рекомендаціях використано назви рухів та поз йоги, а також назви деяких рухів класичного танцю.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

Підготовчі або загальнорозвиваючі вправи слугують додатковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, підготовки рухового апарату танцівників до виконання складніших вправ, поз та рухів. Це комплекс, складниками якого є вправи для шийного, грудного й поперекового відділу хребта; рухливості плечових та ліктювих суглобів (усі вправи виконуються в положенні сидячи на підлозі).

Вправа 1. Вихідне положення – “лотос”, долоні на колінах, голова й спина рівні. На чотири рахунки нахилити голову, підборіддям до грудної клітини; на вісім рахунків, утримуючи це положення, повільно повертати голову вправо та вліво; на чотири рахунки - повернутись у вихідне положення. (Цю вправу й усі наступні виконувати по чотири рази. Можна використовувати музичний супровід).

Вправа 2. Вихідне положення, як у першій вправі. На чотири рахунки голову повільно нахилити до правого плеча; на чотири – у вихідне положення. Так само виконати до лівого плеча.

Вправа 3. “Погляд у небо”. Вихідне положення, як у першій вправі. На чотири рахунки голову повільно повернути до правого плеча; на чотири – голову підняти обличчям до стелі; чотири рахунки – опустити до плеча; чотири – вихідне положення. Так само виконати до лівого плеча.

Вправа 4. “Равлик”. Вихідне положення, як у першій вправі. На чотири рахунки відвести праву руку в II позицію й через III позицію, пальцями торкнутися вуха; на чотири рахунки виконати нахил тулуба вправо, допомагаючи посилити нахил рукою; чотири рахунки – вирівняти корпус; чотири – права рука через III та II позиції повертається у вихідне положення. Вправу повторити вліво.

Вправа 5. Вихідне положення, як у першій вправі. На чотири рахунки обидві руки підняти в I позицію; на чотири – через II позицію руки відвести за спину на рівні I позиції в заокруглене положення; чотири рахунки утримувати положення; чотири – через II позицію повернутися до вихідного положення.

Вправа 6. Вихідне положення, як у першій вправі. На чотири рахунки обидві руки з'єднати в “замок” за спиною так, щоб лікоть правої руки був повернутий догори, а лівої – донизу; вісім рахунків утримувати положення; на чотири – вихідне положення. Вправу виконати навпаки.

Вправа 7. Вихідне положення, як у першій вправі. На чотири рахунки відвести обидві руки в II позицію й з'єднати в “замок” на потилиці; на чотири рахунки виконати нахил тулуба й ліктів униз; чотири – вирівнятись; чотири – руки у вихідне положення. Вправу виконати в такому ж порядку із скручуванням та нахилом тулуба вправо та вліво.

Вправа 8. “Дерево”. Вихідне положення, як у першій вправі. На чотири рахунки відвести обидві руки в II позицію, з'єднати їх в “замок” над головою й, випрямивши лікті, долоні розвернути і тягнути до стелі; вісім рахунків утримувати положення; чотири – через II позицію руки повернути у вихідне положення.

ВПРАВИ В ПОЛОЖЕННІ СИДЯЧИ НА ПІДЛОЗІ

Вправа 1. Вихідне положення – ноги разом випрямити вперед й сильно втягнути в колінах та скоротити в підйомі, голова й спина рівні, долонями спертися біля корпусу. На два рахунки згрупувати, зібрати пальці ніг; два рахунки – витягнути стопи в підйомі, намагаючись великими пальцями торкнутися підлоги; два – скоротити стопи; два – носки розслабити й потягнути на себе. (Вправа сприяє рухливості суглобів стопи).

Вправа 2. Вихідне положення – ноги разом випрямити вперед й сильно втягнути в колінах та підйомі, голова й спина рівні, долонями спертися біля корпусу. На два рахунки стопи скоротити в підйомі; два рахунки – розвернути назовні в I позицію так, щоб мізинці торкалися підлоги; два рахунки – ступні з'єднати; два – у вихідне положення. (Вправа сприяє рухливості суглобів стопи та виворотності ніг).

Вправа 3. Вихідне положення, як у попередній вправі. На два рахунки ноги зігнути в колінах й підтягнути якомога ближче до грудей; на два рахунки,

спираючись на руки, трохи піднімаючи корпус, сісти на п'ятки, водночас спину тримати рівно, коліна підняти якомога вище; чотири рахунки – зафіксувати положення, увагу зосередити на розтягування підйому; далі сісти на підлогу й випрямити ноги вперед та повернутися у вихідне положення. (Вправа сприяє формуванню постави та розвитку гнучкості стопи танцівників).



Вправа 4. “Метелик”. Вихідне положення – стопи з'єднані підошвами, долоні на колінах, голова й спина рівні. На кожен рахунок сім разів опускати коліна до підлоги, допомагаючи руками; восьмий рахунок – коліна з'єднати перед грудьми, руками взятися за пальці ніг; сім рахунків, не відриваючи тулуба від ніг, випрямити ноги в колінах вперед, ступні скорочені, обличчя – носом у коліна; восьмий рахунок – повернутися у вихідне положення. (Перша частина вправи сприяє розвитку рухливості тазостегнових суглобів, еластичності м'язів стегон та розвитку виворотності; друга – гнучкості хребта).

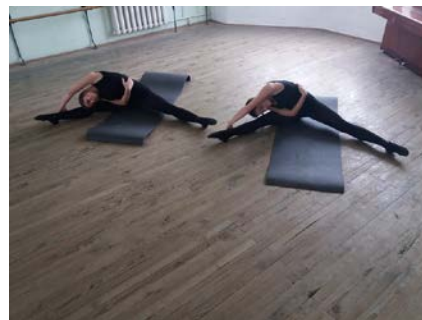


Вправа 5. Вихідне положення як у попередній вправі. На два рахунки взяти правою рукою п'ятку правої ноги; на два рахунки випрямляючи ногу в коліні, за допомогою руки, виворітно відвести її вперед якомога вище; два рахунки, утримуючи ногу в такому ж положенні відвести її убік; два рахунки –

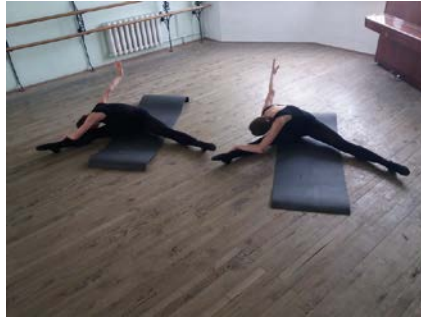
повернутися до вихідного положення. Так само виконати лівою. (Вправа сприяє розвитку рухливості тазостегнових суглобів та виворотності).



Вправа 6. Вихідне положення – ноги розкрити “циркулем” у сторони й сильно втягнути в колінах і підйомі, голова й спина рівні, руки в II позиції. На два рахунки нахилити корпус у правий бік, водночас правою рукою себе обійняти попереду за талію, лівою вхопитися за праву ногу, посилюючи нахил; чотири рахунки – утримувати положення; на два – вихідне положення. Так само виконати вліво. (Вправа сприяє розвитку рухливості тазостегнових суглобів, еластичності м’язів стегон та розвитку виворотності, гнучкості хребта й збільшенню амплітуди розтяжки танцівників).



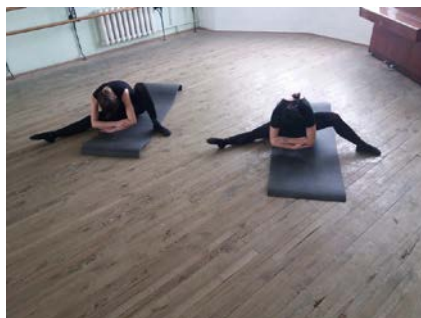
Вправа 7. Вихідне положення, як у попередній вправі. Два перші рахунки виконати, як у попередній вправі; наступні шість рахунків – як чотири у попередній вправі. Далі два рахунки, не повертаючись до вихідного положення, виконати скручування в попереку, водночас праву руку відвести високо назад, голову повернути за рукою; чотири – утримувати положення; два – повернутися до вихідної позиції.



Вправа 8. Вихідне положення, як у попередній вправі. На два рахунки виконати нахил корпусу вперед грудьми й животом намагатися торкнутися підлоги, руки витягнути вперед; чотири рахунки – зафіксувати положення; два – повернутися до вихідного положення. (Вправу аналогічно можна виконати із розвертанням корпусу, двома руками до правої й до лівої ніг. Вона сприяє розвитку амплітуди танцювального кроку).



Вправа 9. Вихідне положення – ліва нога розкрита “циркулем” у сторону й сильно втягнута в коліні і підйомі, права зігнута в коліні, її ступня стоїть на підлозі виворітно, голова й спина рівні, руки перед собою долонями за лікті. На чотири рахунки виконати нахил корпусу ліктями вниз; наступні чотири рахунки швидко поміняти положення ніг й також виконати нахили корпусу. (Вправу можна ускладнити, виконавши її на два рахунки).



ВПРАВИ В ПОЛОЖЕННІ ЛЕЖАЧИ НА ПІДЛОЗІ

Комплекс вправ у положенні лежачи на спині, животі й на боці дозволить без надмірної затрати енергії та тиску на хребет покращити гнучкість суглобів, еластичність м'язів та зв'язок. Також ці вправи сприятимуть в усуненні деяких недоліків постави й ніг. За допомогою цього комплексу танцівники навчаться свідомо й довільно керувати м'язовим апаратом.

Вправа 1. Вихідне положення – на спині, руки вздовж корпусу, стопи паралельно одна одній скоротити у підйомі. На чотири рахунки сильно витягнути ступні в підйомі, згрупувати пальці ніг, напружити коліна й сідничні м'язи; на чотири рахунки – ступні у вихідне положення, водночас хребет у поперековому відділі намагатися притиснути до підлоги. (Під час виконання вправи, коли напружуються нижні кінцівки, спина є розслабленою і навпаки).

Вправа 2. Вихідне положення – на спині, руки вздовж корпусу, стопи паралельно одна одній витягнуті в підйомі. Вісім рахунків – піднімаючи на кожен рахунок то праву то ліву ноги, ніби виконувати маленькі кроки в повітрі до кута 90° ; вісім – вниз до вихідного положення. (Вправа укріплює м'язи черевного пресу, допомагає усунути недоліки сідлоподібної спини – гіперлордозу).

Вправа 3. “Млин”. Вихідне положення – на спині, руки розкриті в сторони, стопи паралельно одна одній витягнуті в підйомі. На чотири рахунки підняти праву ногу, зігнуту в коліні; на чотири – коліно правої ноги намагатися покласти вліво до підлоги; чотири – повернутись у попереднє положення; чотири – до вихідного. Так само вправу виконати з підніманням прямої ноги до кута 90° . (Під час виконання вправи слідкувати за тим, щоб обидві лопатки лежали на підлозі, вправу виконувати по чергово правою й лівою ногою).

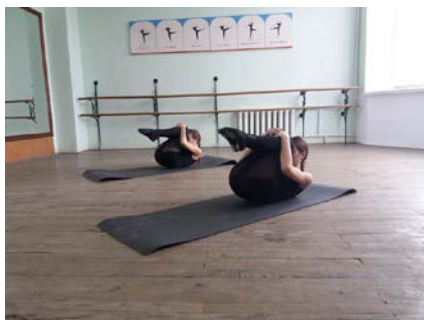




“Млин” – лежачи на животі. На чотири рахунки праву ногу, напружену в коліні, підняти назад; чотири рахунки – злегка згинаючи її в коліні, носком уліво намагатися торкнутись підлоги; чотири – повернутись у попереднє положення; чотири – до вихідного. (Під час виконання вправи слідкувати за тим, щоб плечі та стегна лежали на підлозі, вправу виконувати по чергово правою й лівою ногою).



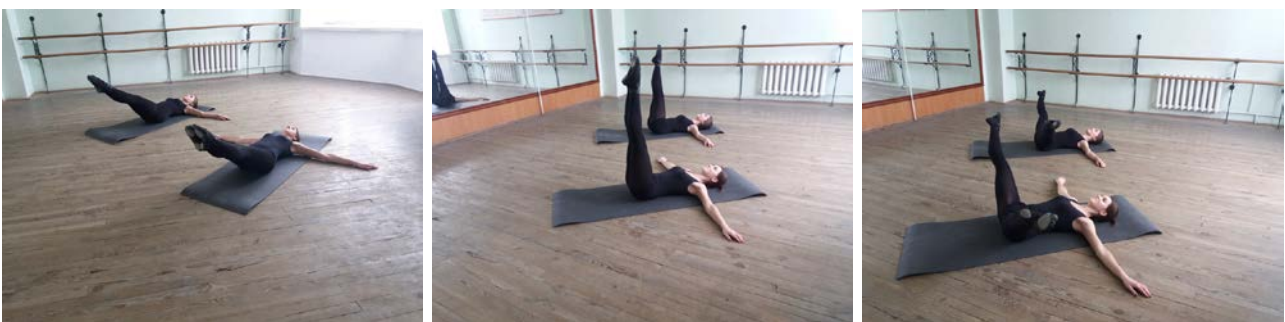
Вправа 4. “Замок”. Вихідне положення – як у попередній вправі. На чотири рахунки підняти праву ногу, зігнуту в коліні, ухопившись двома руками під коліном, одночасно підняти голову й намагатися торкнутися носом коліна; два рахунки – утримувати положення; два – повернутися до вихідного положення. (Вправу виконати по чергово правою та лівою ногою й так само, піднімаючи обидві ноги, зігнуті в колінах. Вона сприяє розтягуванню м’язів попереку й стегон, допомагає усунути недоліки сідлоподібної спини).



Вправа 5. “Змія”. Вихідне положення – на животі, ноги разом, руки зігнуті в ліктях долонями на підлозі біля плечей. На чотири рахунки підняти голову й максимально перегнутися в попереку назад так, щоб стегна лежали на підлозі, а погляд був направлений у стелю; чотири рахунки – повернутися до вихідного положення. (Вправа сприяє зміцненню м’язів попереку).



Вправа 6. Вихідне положення – на спині, руки розкриті в сторони, стопи паралельно одна одній витягнуті в підйомі. На чотири рахунки обидві ноги повільно підняти під кутом 45°; чотири – повільно опустити у вихідне положення (виконати чотири рази). Аналогічно вправу виконати на 90°, за четвертим разом ноги не опускати, а розвернути у виворітне положення й виконати на кожен рахунок рвучкі рухи прямими ногами до підлоги – “Великий метелик”. (Перша частина вправи сприяє зміцненню черевного пресу, друга – збільшенню танцювального кроку, розтяжки).

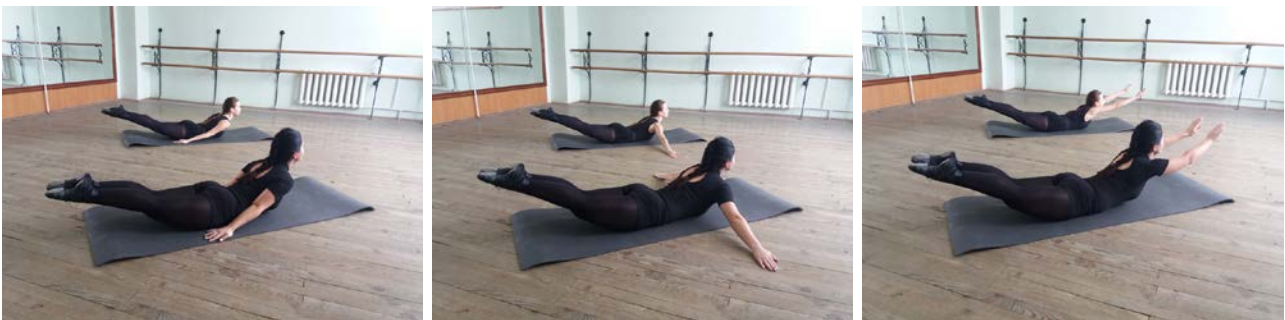


Вправа 7. Вихідне положення – на спині, руки вздовж корпусу, стопи паралельно одна одній витягнуті в підйомі. На чотири рахунки зігнувши ноги в колінах й згрупувавшись, руками підтримати корпус у ділянці попереку й виконати стійку на лопатках “берізку”; на чотири рахунки повільно перевести ноги назад за голову й поставити носки на підлогу; чотири – зафіксувати

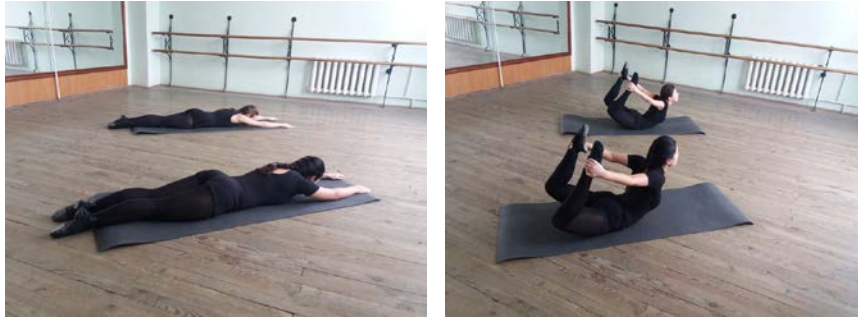
положення; чотири – згинаючи ноги в колінах, повільно повернутись у вихідне положення. (Перша частина вправи сприяє розтягуванню шії та грудного відділу хребта, розвиває витривалість та силу; друга – покращує гнучкість усього хребта).



Вправа 8. “Коник-стрибунець”. Вихідне положення – на животі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Повільно підняти напружені в колінах та підйомі ноги над підлогою, водночас, прогнувшись у попереку, підняти голову; утримати деякий час положення й повернутися до вихідної позиції. Також цю вправу можна виконати з підніманням рук назад, у сторони й вперед. (Вправа слугує для зміцнення м’язів попереку та всієї спини).



Вправа 9. “Лук”. Вихідне положення – на животі, ноги злегка розведені в сторони, руки – вздовж тулуба. На чотири рахунки зігнути ноги в колінах, руками вхопитися за стопи й водночас прогнутися в попереку; на чотири рахунки намагатися якомога більше тягнути голову до пальців ніг, водночас випрямляючи коліна. Повернутися до вихідного положення. (Вправа покращує гнучкість хребта, зміцнює м’язи спини).



ВПРАВИ В ПОЛОЖЕННІ ЛЕЖАЧИ НА ПІДЛОЗІ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХІВ Й ТЕРМІНІВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Цей комплекс вправ у положенні лежачи на спині, животі й на боці виконується з розвернутими назовні ногами й насамперед сприятиме розвитку й покращенню виворотності та збільшенню танцювального кроку, а також зміцненню м'язів ніг, черевного пресу та витривалості танцівників.

Вправа 1. Вихідне положення – на спині, руки вздовж корпусу, стопи паралельно одна одній витягнуті в підйомі. На два рахунки стопи скоротити в підйомі; два рахунки – розвернути назовні в I позицію так, щоб мізинці торкалися підлоги; два рахунки – ступні з'єднати; два – у вихідне положення. (Вправа сприяє рухливості суглобів стопи та виворотності ніг).

Вправа 2. “*Battement tendu jeté*”. Вихідне положення – на спині, руки розкриті в сторони, стопи паралельно одна одній витягнуті в підйомі та пальцях. *Préparation* – стопи скоротити й розвернути назовні в I позицію так, щоб мізинці торкалися підлоги. На два рахунки відвести праву ногу вбік на 45°, витягнувши носок; на два рахунки привести в I позицію, скоротивши стопу. (Вправу виконати двічі вбік правою й лівою ногою та двічі вперед на повітря правою й лівою ногою). Так само вправу виконати з вихідного положення на животі, стопи – в I позиції, щоб великі пальці й п'ятки торкалися підлоги.



Вправа 3. “*Battement relevé lent*”. Вихідне положення – на спині, руки розкриті в сторони, стопи витягнуті в підйомі й пальцях та розкриті виворітно. На чотири рахунки праву ногу, напружену в коліні, підйомі та пальцях, повільно підняти на 45° уперед, тим часом ліва нога, витягнута в коліні, підйомі та пальцях, нерухомо лежить на підлозі; на чотири рахунки правою ногою виконати *demi-rond en dehor* так, щоб права нога повністю лягла на підлогу; чотири рахунки – утримати положення; чотири – у вихідне положення. Так само виконати правою ногою *demi-rond en dedan* і повторити лівою. (Вправа повторюється лежачи на животі й на 90°).

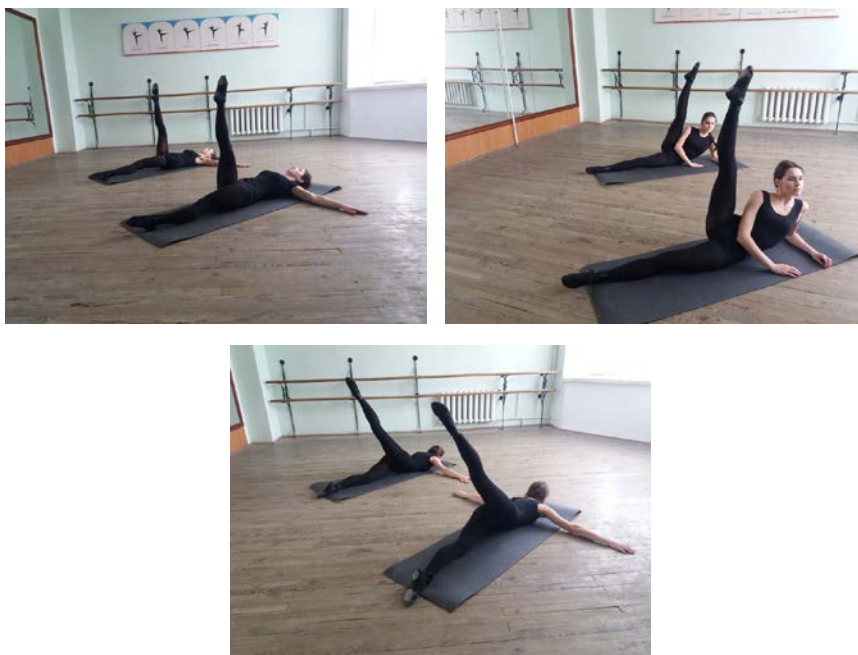


Вправа 4. “*Battement développé*”. Вихідне положення – як у попередній вправі. На чотири рахунки праву ногу, згинаючи в коліні, не відокремлюючи її від підлоги, підтягнути якомога вище; на чотири рахунки розкрити її вперед на 90° або вище; чотири рахунки – утримати положення; чотири – опустити у

вихідне положення. Так само виконати вперед лівою ногою. (Вправа повторюється в напрямку вбік лежачи на спині або на боці).



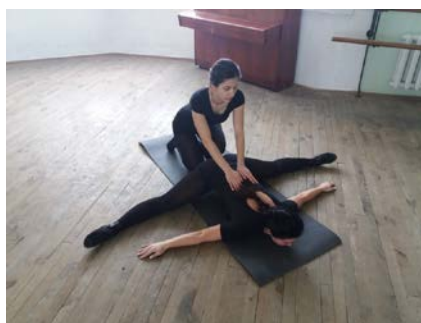
Вправа 5. “*Grand battement jeté*”. Вихідне положення – як у попередній вправі. На один рахунок – кидок правою ногою вперед; на один – опустити ногу у вихідне положення; виконати вісім разів. (Вправа повторюється в напрямку вбік правою ногою лежачи на лівому боці, рука підперта на долоню й лікоть, тулуб злегка піднятий та назад правою ногою, лежачи на животі, руки розкриті в сторони. Вправу виконати у такому порядку з лівої ноги).



ВПРАВИ В ПОЛОЖЕННІ СИДЯЧИ Й ЛЕЖАЧИ З ВИКОРИСТАННЯМ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ

Цей комплекс вправ виконується удвох. Під час виконання вправ один із партнерів допомагає проконтролювати й посилити напруження ніг й амплітуду нахилу корпусу чи розтягування ніг. Вправи сприяють розвитку й покращенню виворотності, гнучкості та збільшенню танцювального кроку.

Вправа 1. Вихідне положення – ноги розкриті “циркулем” якомога більше в сторони й сильно втягнуті в колінах і підйомі, голова й спина рівні, руки – у II позиції. Виконати нахил корпусу вперед грудьми й животом намагатися торкнутися підлоги, руки витягнуті вперед; партнер допомагає виконавцю посилити нахил корпусу до підлоги; це положення деякий проміжок часу зафіксувати й повернутися до вихідного положення.



Вправа 2. Вихідне положення – на животі, ноги зігнути в колінах, ступні з'єднати підшвами одна з одною. Спину максимально прогнути назад, руками спертися на лікті й долоні перед корпусом; партнер допомагає натиском рук тримати стопи й стегна на підлозі.



Вправа 3. Вихідне положення – на спині, руки розкриті в сторони, стопи витягнуті в підйомі й пальцях та розкриті виворітно. Підняти праву ногу

якогома вище вперед; партнер допомагає руками виконавцю тягнути ногу до 180°, тим часом однією ногою допомагає фіксувати ногу виконавця на підлозі; це положення деякий проміжок часу утримувати й повернутися до вихідного положення. (Вправу виконати лежачи на боці з підніманням ноги в сторону та лежачи на животі з підніманням ноги назад правою і лівою ногою).



ТЕРМІНИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Battement tendu jeté (батман тандю жете, франц.) – відведення та приведення сильно напруженої ноги ковзним рухом із кидком.

Battement relevé lent (батман релеве лян, франц.) – повільне піднімання ноги.

Battement développé (батман девльопе, франц.) – розкривання, виймання ноги на 90° і вище.

Demi-rond (демі ронд, франц.) – півколо.

En dehor (ан деор, франц.) – назовні.

En dedan (ан дедан, франц.) – усередину.

Grand battement jeté (гран батман жете, франц.) – великий кидок ногою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баднин И. Отбор детей в хореографическое училище / И. Баднин // Советский балет. – № 5 (48). – 1989. – С. 62-64.
2. Баднин И. Изменения стопы у артистов балета / И. Баднин // Советский балет. – № 2 (39). – 1988. – С. 62-64.
3. Балет: энциклопедия / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – М. : Сов. энциклопедия, 1981. – 623 с.
4. Балет. Уроки : иллюстрированное руководство по официально Б20 балетной программе / пер. с англ. С. Ю. Бардиной. – М. : АСТ, 2004. – 141 с.: ил.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии / Татьяна Барышникова. – СПб. : Респекс, 1996. – 252 с.: ил.
6. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко – К. : Муз. Україна, 1985. – 221с.
7. Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128 с.
8. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие / Е. Г. Котельникова. – Ленинград : ЛГИК, 1980. – 93с.
9. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека / М. Миловзорова. – М. : Медицина, 1972. – 232 с.
10. Назаров В. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности / В. Назаров // Советский балет. – № 4. – 1985. – С. 56-58.
11. Прибылов Г. Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов / Г. Прибылов. – М. : АО Галерея, 1999. – 63 с.
12. Рудницька О. П. Педагогіка: загальна та мистецька: навч. посіб. / О. Рудницька. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2005. – 360 с.

13. Свами Муктананда. Нова Йогини Тантра / Свами Муктананда – Минск : Изд-во “Ведантамала”, 2006. – С. 228 – 262.
14. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки: навч.посіб. / О. Степанов, М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.
15. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник / Лариса Юріївна Цветкова. – 2-ге вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с. : іл.
16. Цыкунов М. Как избежать болей в спине / М. Цыкунов // Советский балет. – № 3. – 1986. – С. 61-63.

ІНТЕРНЕТ РЕСУРСИ

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Екзерсис>
2. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/08/parternyy-ekzersis-kak-odna-iz-form>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=osLKue0RDxo>
4. <http://just-fit.ru/dlja-nachinajushhih/joga-dlja-nachinajushhih-uprazhnenija>

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Підготовчі вправи.....	5
Вправи в положенні сидячи на підлозі	6
Вправи в положенні лежачи на підлозі	10
Вправи в положенні лежачи на підлозі з використанням рухів і термінів класичного танцю.....	14
Вправи в положенні сидячи й лежачи з використанням сторонньої допомоги ..	17
Терміни класичного танцю.....	18
Література.....	19