

«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ СРЕДСТВАМИ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ»

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела и благородной осанки, а средствами хореографии достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев.

Занятия партерной гимнастикой предназначены для общего физического развития организма ребенка с целью формирования его готовности к дальнейшим профессиональным занятиям хореографией.

Для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные ребенка: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики.

Партерная гимнастика – это упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, на развитие гибкости в суставах.

Развить тело и устранить физические недостатки помогает партерная гимнастика.

«Партер» по-французски значит «земля». Поскольку в балете принята французская терминология, то используется именно это слово. Во время партерной гимнастики дети занимаются на полу, на ковриках. Это общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц, а также упражнения на растяжку. Очень много внимания уделяется работе со стопами — ведь такое понятие, как выворотность, имеет очень большое значение в танце. Партерная гимнастика, её специфические упражнения помогут устранить многие из перечисленных недостатков

Цель партерной гимнастики — укрепление связочного аппарата ребёнка и создание мышечного корсета. Она даёт ему самое главное — такое физическое развитие, которое в дальнейшем поможет ему заниматься танцами.

Цель партерной гимнастики – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки.

Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князевым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца.

Физические данные подразделяются на две группы: физические качества и физические способности.

Физические качества - это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности допускаются только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

Физические способности - это относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок – один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация – групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов:

- наследственной программы индивидуального развития организма;
- социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям).

В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Основные характеристики развития физических возможностей.

1. Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную

линию в рисунке танца. Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

2. ВЫВОРОТНОСТЬ ног – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение *endehors* (наружу) когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать *grandplié*. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

-на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;

-на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;

-на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется костное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

3. ГИБКОСТЬ - показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов,

главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движения.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок. Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце.

2.6 «БАЛЕТНЫЙ ШАГ» – ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ). Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов, назад - от

подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям.

Шпагат. Поперечный, продольный правый, продольный левый.

При исполнении «шпагата» вперед необходимо контролировать выворотное положение ноги вперед и назад при ровных бедрах и плечах. Руки опущены вдоль корпуса, ладони на полу - они помогают плавно садиться в «шпагат». Так же «шпагат» есть поперечный. При исполнении этого упражнения руки рекомендуется держать на полу сзади, а спину - подтянуто и ровно.

Конечно же нельзя забывать о том, что в любом деле, для достижения результата необходима система. Лишь при регулярных занятиях партерной гимнастикой, можно достичь положительной динамики и результатов.

Развитие природных физических данных – это один из основных элементов в развитии ребёнка. И занятия партерной гимнастикой призваны решить эту важную задачу. Направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, упражнения гимнастики призваны сформировать осанку, укрепить мышцы опорно-двигательного аппарата, развить органы дыхания, отдельные двигательные качества и способности (силу, гибкость, координацию, ловкость, выносливость). Велика роль гимнастических упражнений и в развитии психики ребенка (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени), его музыкальных качеств.

В процессе занятий ребенок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует свое мастерство и свой характер. Он формируется и как танцор-исполнитель, и как личность, обладающая развитым эстетическим и художественным вкусом, имеющая важные навыки будущей успешной жизни: умение слаженно работать в коллективе, умение слушать и управлять своим телом, умение контролировать свои эмоции и настроения.

Голяницкая Т.Ю., педагог дополнительного образования