

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР г. ЧЕРНЯХОВСКА»

**Методические материалы
по развитию природных физических данных
детей младшего школьного возраста
средствами партерной гимнастики на
занятиях хореографии**

Разработчик:
Пляскина Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

г. Черняховск
2014 год

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца 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, историко-бытового, 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.

Многим кажется, что танцевать так же легко как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца необходимы определённые способности.

Детей с хорошо развитыми профессиональными данными мало. Уже на этапе приёма и формирования группы обнаруживаются различные дефекты: избыточный вес, сутулость, явления сколиоза, плоскостопие. Дети, которые начинают заниматься хореографией (6-7 лет), имеют различные физические данные: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъём, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину, длинный ахилл, но отсутствие прыжка, у всех детей различные анатомические данные.

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.

Партерная гимнастика -это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма, которые позволяют подготовить ребёнка именно к занятиям по хореографии

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

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

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

ВЫВОРОТНОСТЬ ног – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно

поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты 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 grand plie. Взяв руками за бедра 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 бедра 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.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

1. Строение тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают

добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

2. Строение ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь – «косолапее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голених и стопах не может быть хорошей выворотности в бёдрах. Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

Упражнения развивающие выворотность:

Упражнение № 1.

Исходное положение:

сидя на полу, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены. Наклоны корпуса вперед к ногам, одновременно разводя кистями рук носки ног в стороны (в 1 позицию).

Исходное положение:

сидя на полу, ноги согнуты, колени вместе. Руками разводить стопы ног в стороны (в 1 позицию), колени соответственно раскрываются.

Исходное положение:

сидя на полу, ноги выворотны, колени касаются пола, носки в стороны. Взявшись правой рукой за правую пятку, поднять ногу в выворотном положении над полом, вернуть в исходное положение. Все повторить с другой ногой.

Исходное положение:

лежа на спине, ноги вместе. Повороты стоп наружу (выворотно) и обратно в исходное положение. Это же упражнение из положения лежа, ноги на ширине плеч комбинировать с поворотом стоп одновременно вправо, влево, с сокращенным подъемом, с вытянутым носком.

Исходное положение:

стоя спиной к стене, спина прямая, руки опущены. Поясничная область позвоночника касается стены. Максимальное разведение стоп в стороны до тех пор, пока есть ощущение касания.

Упражнение № 2.

Исходное положение:

Лежа на спине, ноги вытянуты вместе. 1 -2 - поднять вытянутую ногу на 90°;

3-4 - правую ногу положить на пол в сторону, сохраняя выворотность в тазобедренных суставах опорной и работающей ног.

1-2 - поднять ногу перед собой на 90°;

3-4 - вернуть ногу в исходное положение.

Выполнить упражнение по 4 раза с обеих ног.

Исходное положение:

лежа на спине, ноги вытянуты вместе.

1 -2 - поднять вытянутую правую ногу перед собой на 90°;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол вправо.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол влево.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - опустить в исходное положение.

Повторить 4 раза с двух ног. Во всех движениях необходимо следить за вытянутой до предела ногой - как работающей, так и опорной. Обращать внимание на плечи и бедра, неподвижно лежащие на полу.

Упражнение № 3.

Исходное положение:

сидя на полу, стопы вместе, колени согнуты и плотно прижаты к полу (удерживать положение 8 тактов). Исходное положение:

лежа на животе, стопы вместе, колени согнуты и плотно прижаты к полу. Следует обратить внимание на пятки, которые не отрываются от пола, таз лежит на полу.

Упражнение № 4.

Исходное положение:

Сидя на полу, ноги вытянуты, носки в выворотном положении, руки на поясе.

1 -4 - ноги максимально разводим в стороны, опускаем руки на пол впереди корпуса и опираемся на них

5-8 - поднимаем таз над полом и перебирая руками по полу, продвигаемся вперед, одновременно ноги через поперечный шпагат соединяются вместе.

1-ая половина движения заканчивается в положении лежа на животе. 1-4 - разводим ноги в стороны, лежа на животе и опираясь на предплечья 5-8 - приподнимаясь на руках, исполняем поперечный шпагат и соединяем ноги. Заканчиваем движение в исходное положение.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

ПОДЪЁМ СТОПЫ определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

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.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

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.

Упражнения развивающие подъём стопы:

Упражнение № 1.

Исходное положение:

сесть на пол, руки вытянуты за спиной, ладонями в пол, ноги максимально вытянуты вперед и вместе, стопы и колени напряжены и дотянуты. Музыкальный размер: 2\4, в характере польки на счет раз и - стопы на себя,

на счет два и - привести их в исходящее положение.

Повторить 8 раз. Затем это упражнение выполнить с чередованием ног, повторить 8 раз.

«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» – ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ). Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперед 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. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги кверху – вперед, в сторону и назад. 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.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

Упражнения развивающие балетный шаг:

Упражнение № 1.

Исходное положение:

сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны 1 -2 - руки поднять вверх над головой в 3 позицию.

3-4 - наклонить корпус к ноге, обхватив стопу руками; стопы поднимаются наверх для полного натяжения внутренних мышц бедра 5-6 - положить корпус прямо 7-8- исходное положение.

Выполнить упражнение 4 раза, затем 4 раза повторить с левой ноги.

Исходное положение:

лечь на правый бок, поддерживая корпус согнутой в локте левой рукой. Ноги вытянуты. На 2 такта поднять правую ногу вверх, на следующие два такта ее обхватить правой рукой и тянуть к себе, увеличивая растяжку. На четыре

такта плавно ногу опустить в исходное положение и сохранять его 4 такта.

Выполнить упражнение с каждой ногой не менее 4-х раз.

Упражнение № 2.

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.

Упражнение № 3.

Исходное положение:

Стоя на коленях, руки за головой 1 -4 - не сгибая спины отклониться назад 5-8 - вернуться в исходное положение Повторить 6-8 раз.

Исходное положение:

Держась руками за станок, стоя на левом колене, правая нога в выпаде вперед. Пружинистыми движениями растягиваем мышцу передней поверхности бедра. Повторить с другой ноги (исполнять в течение 2-3 минут).

ГИБКОСТЬ ТЕЛА. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она 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 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. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

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 движений.

Упражнения развивающие гибкость:

Упражнение № 1.

Исходное положение:

лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держат вытянутые стопы. Поднять корпус и делать легкие покачивания вперед, назад. А потом удерживать корпус, не качаясь.

Упражнение № 2.

Исходное положение:

лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки перед собой вытянуты в локтях. Головой пытаемся достать до стоп.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

При рассмотрении природных физических данных детей младшего школьного возраста, педагоги не должны забывать о психологии ребёнка, его психолого-педагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.