Электронное периодическое издание НАУКОГРАД

Галискарова Наталья Евгеньевна
преподаватель хореографических дисциплин
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детская школа искусств №1»
г. Димитровград Ульяновской области

Аннотация: Методическая разработка предназначена для педагогов-хореографов дополнительного образования. В нашем современном мире без корригирующей гимнастики в школах искусств не обойтись. Ведь корригировать – значит исправлять. А исправлять в своей фигуре, и тем более, в своём здоровье почти каждому есть что, начиная уже с самого рождения. В данной разработке систематизированы и выделены упражнения, которые можно использовать как элементы корригирующей гимнастики. И их главная цель на уроке по предмету «гимнастика» - не навредить, а принести пользу.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ

Основная форма занятий хореографией в детской школе искусств – урок, состоящий из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Урок представляет собой комплексное сочетание упражнений из всех разделов программы и имеет, как правило, твердо регламентированный порядок.

Назначение подготовительной части урока – подготовка организма к предстоящей работе, активизация внимания учащихся, повышение их эмоционального состояния.

Необходимо методически правильно построить урок, определить его общую направленность, распределение мышечной нагрузки при выполнении движений. При методической разработке танцевального материала необходимо придерживаться такого правила: идти от легкого к трудному, не перегружая мышцы и раскладывая сложные движения на простые.

Урок начинается с построения учащихся, приветствия (поклона), сообщения педагогом задач урока. Далее следует разминка, включающая в себя различные виды ходьбы, бега, подскоки, танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, упражнения на связь с музыкой. Упражнения выполняются проходным способом. Продолжительность подготовительной части 5 минут.

Задачи основной части урока – повышение физической подготовленности учащихся, изучение и совершенствование специальных гимнастических упражнений и элементов классического, народного танца, формирование правильной осанки, воспитание творческого и активного отношения к занятиям.

В этой части урока выполняются упражнения, направленные на развитие координации движений, гибкости, мышечной силы, выносливости, на формирование определенного стиля исполнения. Выполнение заданий по импровизации, сочетание танцевальных этюдов способствует развитию артистичности, музыкальности, художественного воображения, умения передавать музыку и содержание образа действием.

Гимнастические упражнения приобретают музыкальный характер благодаря связи с музыкой и включения в них танцевальных элементов. Выполняются поточным способом, при изучении – раздельным способом.

Задача заключительной части урока состоит в постепенном снижении нагрузки, в подведении итогов. Для этого используются различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц. Заканчивается урок построением, подведением итогов, поклоном.

**Гимнастика**

Выработка специальных навыков хореографии ведется долго, кропотливо. Препятствием служат недостатки физического развития учащегося. Это в основном чрезмерная сопротивляемость связок, особое

развитие некоторых мышц. Ускорения процесса преодоления препятствий и овладение основами хореографии можно достичь применением вспомогательных корригирующих упражнений.

Уже давно педагоги-хореографы ищут приемы, облегчающие их воспитанникам освоение основ хореографического искусства.

Так в практику преподавания уроков хореографии стали вводить «разминку» в виде гимнастических упражнений. В московском хореографическом училище педагоги С.Головкина, Е.Сергиевская, Л.Рафаилова, Е.Ланчинская применяли упражнения на улучшение выворотности ног, гибкости, легкости прыжка. Подобными же методами пользуются и в специализированных хореографических классах школ искусств. Поэтому большое значение в учебном процессе приобретает введение предмет - корригирующая гимнастика.

Цель предмета – преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задачи предмета: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Главная задача педагога – создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

Все перечисленные задачи связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены. Имеют взаимозависимый характер. Формирование осанки. Корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от развития мышечно-связочного аппарата.

Занятия корригирующей гимнастикой лучше начинать в первые голы обучения, которые совпадают по времени с развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние

органы. Это обстоятельно накладывает на педагога особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке. Основная часть урока исполняется на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя к станку, стоя на середине зала.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать, и понимать, что делают, затем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Для обучения учащихся сознательному управлению своими мышцами применяется комплекс следующих упражнений:

**Упражнения на напряжение и расслабление мышц**

**Упражнение 1.** Исходное положение: расслабленное положение, лежа на спине. Исполнение: на четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела (рис.1), затем на четыре счета полностью расслабиться (рис.2).

Рис.1 Рис.2

**Упражнение 2.** Исходное положение: такое же, как в упражнение 1. Исполнение на счет раз – два, медленно вытягивая пальцы ног (не выворотно), напрячь мышцы ног. При свободно лежащем корпусе, голове и руках напрячь мышцы ног. На счет три – четыре поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных (рис.3).

Рис.3

Это упражнение, кроме того, способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

**Упражнения по исправлению недостатков осанки**

Упражнений на гибкость корпуса назад много, но необходимо помнить, что во всех упражнениях должна быть правильная дозировка.

**Упражнение 1.** Исходное положение: лечь на пол на живот, ноги выпрямлены, стопы вытянуты. Руки, согнутые в локтевых суставах, расположены впереди груди ладонями вниз. Исполнение: на счет раз – два, отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. На счет три – четыре зафиксировать это положение. Голову слегка запрокинуть назад (рис. 1). На счет раз – два – три – четыре вернуться в исходное положение. Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, а также стоя на двух ногах.

**Упражнение 2.** Исходное положение: лечь на живот, ноги в первой позиции, руки на затылке. Исполнение: на счет раз – два – три – четыре медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины (рис. 2). На счет раз – два – три – четыре вернуться в исходное положение.

Упражнение исполняется с помощником, который удерживает стопы в первой позиции.

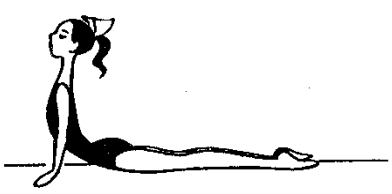

Рис.1

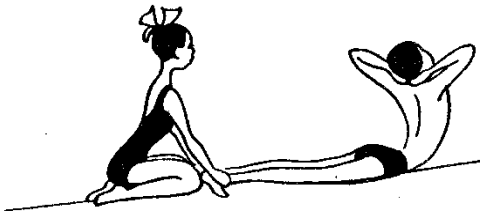

Рис.2

**Упражнение 3.** Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. Исполнение: на счет раз – два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три – четыре зафиксировать такое положение (рис 3). Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

Рис.3

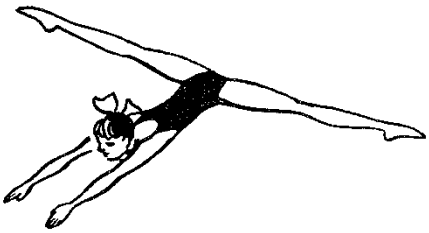

Рис.4

**Упражнение 4.** Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. Исполнение: то же, что и в предыдущем упражнении. На счет раз – два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три – четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение способствует также выработке амплитуды балетного шага (рис. 4).

**Упражнения для развития величины танцевального шага**

**Упражнение 5.** Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

Исполнение: на раз – два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуты вперед. На три - четыре зафиксировать такое положение.

**Упражнение 6.** Исходное положение: лежа на спине. Исполнение: согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался, и правая нога оставалась вытянутой. То же самое проделать с другой ноги.

**Используемая литература**

1. Уральская В. Уроки танца. Образование и культура. 2000, №5-6.
2. Художественная гимнастика/под общ. ред. Л.П. Орлова. – М., 1965.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. - М., 1993.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: «Терра спорт», 2001.