

Администрация городского округа Долгопрудный
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детская школа театральных искусств «Семь Я»
городского округа Долгопрудный (ДШТИ «Семь Я»)

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА МЕТОДИЧЕСКОМ СОВЕТЕ В ДШТИ «Семь Я».

**Тема: «ЗАЧЕМ НУЖНА ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА НА
ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ».**

Цель: Помощь в педагогической практике в Детской школе театральных искусств.

Содержание:

- 1. Введение. История партерной гимнастики.**
- 2. Сценические и профессиональные данные обучающегося.**
 - Выворотность ног.*
 - Танцевальный шаг.*
 - Гибкость тела.*
 - Прыжок.*
 - Подъем стопы.*
- 3. Проблемы, которые помогает устранить партерная гимнастика.**

**Подготовила: Педагог дополнительного образования первой категории
Т.А. Мясникова.**

**Городской округ Долгопрудный
2021 год**

1. Введение. История партерной гимнастики.

Общеизвестно, что гимнастика - это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма. Среди разнообразия направлений во-второй половине XX века стала известной балетная или партерная гимнастика.

Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князевым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца. Информация о балетной гимнастике Б. Князева стала распространяться в СССР в послевоенные годы. Начиная с 60-х годов она не только привлекает внимание хореографов, но и обогащается элементами, приёмами акробатики, художественной гимнастики.

С 2004г. балетная гимнастика как предмет вводится и в учебные планы детских школ искусств.

2. Сценические и профессиональные данные обучающегося.

Многим кажется, что танцевать так же легко, как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца необходимы определенные способности. При наборе детей для занятий в хореографический коллектив обращают внимание на внешние сценические данные поступающего, а также проводят проверку его профессиональных данных. Таких, как: выворотность, танцевальный шаг, состояние стоп, гибкость тела, прыжок.

Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бёдра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бёдра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых от строения 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, жестче, тем меньше выворотность ног и наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина не глубокая и связки эластичные.

Во-вторых выворотность ног зависит и от строения ног будущего танцовщика. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косоплапие»). В случае свободной выворотности в бёдрах при недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа.

Танцевальный шаг - возможность поднять ногу в выворотном положении в трёх направлениях на 90° и выше. Шаг создаёт в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Гибкость тела - является показателем пластичности артиста, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. 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 грудных и верхних поясничных позвонков.

Прыжок - придаёт танцу необходимые для него качества - лёгкость, воздушность, полётность. Для прыжка необходимо качество, обозначаемое словом *ballon* - умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

Подъём стопы - это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения стопы и эластичности её связок. По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы 2 продольных свода: внутренний и наружный. Стопа имеет поперечный свод.

3. Проблемы, которые помогает устранить партерная гимнастика.

Детей с хорошо развитыми профессиональными данными мало. Приходят дети с разными физическими данными: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъём, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину, длинный ахилл, но отсутствие прыжка. Хореографическое искусство не стоит на месте, оно развивается, предъявляя определённые требования к

исполнителям, не только к взрослым, но и к детям. Партерная гимнастика помогает устранять физические недостатки и развивать тело.

Удачи!