



Министерство культуры
Донецкой Народной Республики
ГБУ «Республиканский дом народного творчества и кино»

Развитие физических данных в хореографическом коллективе посредством партерного тренажа

Методические рекомендации

В.Б. Синица



г. Донецк, 2022 г.

Развитие физических данных в хореографическом коллективе
посредством партерного тренажа : Методические рекомендации /
Сост. В. Б. Синица. – Донецк : РДНТК, 2022. – 22 с.

Составитель – В. Б. Синица, специалист отдела хореографии ГБУ
«РДНТК».

Ответственный за выпуск – М. А. Романовский, директор ГБУ
«РДНТК».

Издание состоит из методических рекомендаций для руководителей
любительских хореографических коллективов учреждений культуры и
школ искусств.

© Синица В. Б., 2022

© ГБУ «РДНТК», 2022

Предложения и замечания присылать по адресу:

283050, г. Донецк, бул. Шевченко, 2, ДНР

E-mail: rdntk@bk.ru

Оглавление

Введение.....	3
Принципы организации партерного урока.....	4
Цели и задачи партерного тренажа	5
Рекомендации	6
Общие анатомические основы хореографии.....	7
Для чего нужно развивать физические данные	11
Заключение	21
Использованные источники	22

Введение

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит потребность человека выразить свои эмоции средствами пластики. Хореографическое искусство является одним из наиболее востребованных направлений в сфере дополнительного образования. Танцевальные методики различных хореографических направлений (классического, народного, джаз-танца, танца модерн, бального и др.) являются едиными как для профессионального, так и для любительского творчества. Разница заключается в адаптации этих методик под цели и задачи, потребности коллектива и природные физические ресурсы обучающихся. Разграничение целей между профессиональным и любительским направлениями позволяет сделать хореографическое искусство доступным для всех желающих.

Партерный тренаж (урок) направлен на развитие хореографических данных. Упражнения выполняются на полу, чтобы наиболее хорошо и точно включить в работу нужные группы мышц. Вследствие этого тело станет послушным инструментом и готовым аппаратом для любого вида танца. Партерный урок состоит из гимнастики на полу. Это подготовка к серьезным урокам и является базой для дальнейших занятий современного и классического танца. Дети приобретают умение и навыки, без которых невозможен танец. Сбалансированная нагрузка помогает гармонично развивать физические качества ребенка.



Цель методического пособия заключается в том, чтобы систематизировать ту информацию, что уже существует, а также

адаптировать в систему хореографического обучения, а главное – дать возможность каждому педагогу-хореографу исходя из индивидуальных целей и задач, составлять собственные комплексы упражнений.

Задачи:

- определение задачи педагога-хореографа, исходя из индивидуальных целей и задач его программы;
- информирование о развитии опорно-двигательного аппарата, постановке правильной осанки, развитии координации движений, выразительности, четкости, пластичности.

Методы: теоретический, аналитический, практический, сравнительный.

Принципы организации партерного урока

Наглядность	Один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность особо важна в занятиях хореографией, так как именно путем наглядности преподаватель объясняет выполнение каждого движения. Это неотъемлемое условие совершенствования двигательного аппарата. Наглядный подход должен быть четким, грамотным и, самое важное, зеркальным – иначе детям будет очень сложно разобраться в правильности выполнения.
Систематичность	Этот принцип обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности занятий. Только при систематических занятиях можно добиться положительного результата, ведь дети из занятия в занятие будут повторять одно и то же, что поспособствует запоминанию движения как на уровне психики, так и на уровне мышечной памяти.
Постепенность	Данный принцип определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»; прежде чем начать изучение комплексных движений, необходимо разучить каждое движение отдельно – в этом случае дети смогут скорее соединить уже известные элементы в единый комплекс.
Доступность	Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть одновременно легким и трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Легкость изучаемого материала способствует тому, чтобы обучающиеся не утратили интерес к движениям, а трудность необходима для того, чтобы у них не иссякала мотивация к занятиям.
Чередование нагрузки	Чередование нагрузки предупреждает утомления у детей; в данном случае предусматривается такое

	сочетание нагрузки, чтобы работа одних мышц сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха
--	--

Цели и задачи партерного тренажа

*В классическом балете урок начинается у станка,
мы будем начинать в партере!*

М. Грэхем.

С развитием новых технологий, улучшением уровня жизни, увеличением конкуренции во многих сферах требования к современному человеку повышаются. То же самое происходит и в хореографическом искусстве. Физические способности исполнителей только совершенствуется, а техника набирает обороты и шагнула на несколько шагов вперед – мы видим, что это уже не та техника, которая была 20, 30, 40 лет назад. Координация, виртуозность исполнения, растяжка человека очень высоки и значительно отличаются от того, какими были ранее.

Систем, которые с помощью движения укрепляют, оздоравливают и развивают наше тело, существует много, некоторым из них, например, хатха-йоге уже многие сотни лет, другие были разработаны и внедрены в практику обучения в XX веке. Среди них и знаменитая аэробика, бум которой начался в конце 70-х годов, оздоровительные системы Пилатес Александера, ритмическая гимнастика Далькроза, партерная гимнастика Б. Князева, стретчинг и целый ряд других.

Что такое «партерный тренаж»? Русский термин «партер» произошел от фр. *par terre* 'на земле'. Это комплекс балетной гимнастики, выполняемый сидя или лежа, который включает в себя упражнения на растяжку и закачку мышц/связок, необходимых для танцовщика не только классического, но и любого другого вида танца.

Партерный тренаж (класс) дает первоначальную подготовку: развитие физических данных, формирует двигательные навыки и качества, которые необходимые для успешного освоения всех танцевальных направлений.

Упражнения в партере, корригирующие и развивающие – неотъемлемая часть подготовки будущих танцовщиков. Особенно эффективны упражнения в детском возрасте, когда опорно-двигательный аппарат пластичен и с помощью упражнений именно на полу, возможно развивать такие необходимые для будущего исполнителя качества, как балетный шаг, выворотность, подъем стопы и т.д. Целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корригирующих, а также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность, утраченные двигательные функции. Такие комплексы могут быть направлены на развитие мышечной силы, выносливости, укрепление суставов и повышения не только их подвижности, но и улучшения выворотности, необходимой при обучении хореографии, а также способны активно воздействовать на сердечно-

сосудистую систему, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат; тем самым облегчая непосредственно освоение основ классического танца.

Рекомендации

1. Время проведения партерного тренажа – 45 минут.
2. Занятия проводятся в чистом, проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, без обуви (в носках).
3. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.
4. Не следует выполнять подряд несколько упражнений на сходные группы мышц.
5. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.
6. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.
7. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.



Чтобы организм человека преобразовать в рабочий аппарат, необходимо понять, как в нем протекают многочисленные процессы, связанные с его преобразованием. Для этого нужно знать основы анатомии – науки, изучающей строение и форму организма и его органов; основы физиологии – науки, изучающей жизненные функции организма и его органов; основы психологии – науки, изучающей процессы активного отражения человеком и животными объективной реальности.

Организм человека, преобразованный в рабочий аппарат, позволяет ему осознанно управлять своим телом и эмоциями, подчинять их гармонии музыкальных звуков инструментальной музыки, а единое дыхание движений музыки и организма танцовщика порождает то эмоциональное существо, которое мы называем музыкально-хореографическим искусством.

Изучая особенности природы музыкально-хореографического искусства, важно научиться чувствовать и понимать свой организм, только при этом условии мы сможем в танце управлять своим организмом, эмоциями.

Общие анатомические основы хореографии

Скелет	Пассивная часть опорно-двигательного аппарата, участвующая в движениях тела и его частей и служащая опорой в любых позах. Скелет человека включает позвоночный столб и грудную клетку; к нему примыкают пояса верхних и нижних конечностей
Позвоночник	Опора тела, имеющая 4 физиологических изгиба: шейный и поясничный лордозы (изгибы вперед) и грудной и крестцовый кифозы (изгибы назад, или внутрь).
Грудная клетка	Грудной отдел позвоночного столба и 12 пар ребер, которые спереди замыкаются грудиной. Основными характерными для грудной клетки формами являются цилиндрическая, коническая и плоская. Форма грудной клетки и ее подвижность зависят от физических упражнений.

Классификация суставов

Возможности человека в движении зависят от строения скелета и устройства суставов на местах наибольшей подвижности соединения крупных костей друг с другом. Сустав является прерывным соединением костей, между которыми находится щелевидное пространство. Степень подвижности в том или ином суставе зависит от особенностей его строения и прежде всего от формы суставных поверхностей костей.

Шаровидные суставы	Это наиболее подвижные из всех суставов. Они имеют бесконечное количество осей вращения, проходящих через центр головки кости. Основными осями являются фронтальная, сагиттальная, продольная. Суставы, имеющие сферическую форму, обладают тремя степенями свободы; в них возможны: отведение и приведение, сгибание и разгибание, поворот внутрь и наружу (пронация и супинация). Кроме того, в шаровидных суставах возможно круговое движение.
Эллипсоидные суставы	Этот вид суставов имеет две оси вращения – поперечную и переднезаднюю. В них возможны сгибание и разгибание, приведение и отведение, а также круговое движение. Как можно заметить, поворот внутрь и наружу невозможен.
Блоковидные и цилиндрические суставы	Эти суставы относятся к одноосным, так как в них лишь одна ось вращения – фронтальная, – вокруг которой возможны сгибание и разгибание

Скелет верхних конечностей

Он подразделяется на две части: скелет пояса верхних конечностей и сами верхние конечности. Пояс соединяет верхнюю конечность с туловищем. Он включает в себя лопатку, ключицу, грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Свободная верхняя конечность состоит из плеча, предплечья и кисти. Здесь выделяются суставы: плечевой, лучелоктевой и лучезапястный.

Плечевой сустав	Простой сустав шаровидной формы. Имеет три взаимно перпендикулярные оси вращения: поперечную, вокруг которой возможны движения вперед (сгибание) и назад (разгибание); переднезаднюю, вокруг которой характерны отведение и приведение; вертикальную, позволяющую совершать пронация (повороты внутрь) и супинации (повороты наружу). Кроме того, в плечевом суставе возможно круговое движение. Движения в плечевом суставе обычно сочетаются с движениями пояса верхних конечностей. Объем движений в плечевом суставе составляет от 30° (приведение) до 90° (сгибание, отведение); промежуточные значения принимают разгибание (45°), супинация и пронация (85°).
Локтевой сустав	Состоит из трех суставов: плечелоктевого, плечелучевого, лучелоктевого. Плечелоктевой сустав имеет блоковидную форму и одну ось вращения, вокруг которой возможно сгибание и разгибание.

	Плечелучевой имеет шаровидную форму и три оси вращения. Вокруг поперечной оси возможны сгибание и разгибание предплечья, вокруг вертикальной – пронация и супинация. Сагиттальная ось не используется в движении, т.к. между костям предплечья натянута костная перепонка. Лучелоктевой сустав имеет цилиндрическую форму и одну вертикальную ось, вокруг которой возможны пронация и супинация.
Лучезапястный сустав	Имеет эллипсоидную форму. В нем возможны сгибание и разгибание, приведение и отведение вокруг сагиттальной оси. Пронация и супинация кисти вокруг вертикальной оси происходит вместе с одноименными движениями предплечья.
Запястно-пястные суставы	Малоподвижны. Пястно-фланговые суставы имеют шаровидную форму и три оси вращения. Вокруг этих осей происходит сгибание и разгибание, отведение и приведение, а также круговые движения. Пронация и супинация возможны только пассивные, если одной рукой захватить один из пальцев другой. Сгибание и разгибание возможны на 90°–100°, отведение и приведение – на 45°–50°.

Скелет нижних конечностей

Тазобедренный сустав	Образован вертлужной впадиной тазовой кости и головкой бедренной кости. Тазобедренный сустав прост по форме (ореховидный), имеет три оси вращения, вокруг которых происходят сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация. Величина подвижности бедра в тазобедренном суставе составляет 120°, из них приблизительно 105° приходится на сгибание и 15° на разгибание. Величина пассивного сгибания может быть до 150°–160°. Степень сгибания увеличивается при сочетании этого движения с небольшим отведением, а также со сгибанием в коленном суставе. Подвижность в тазобедренном суставе вокруг его поперечной оси увеличивается путем систематической тренировки. Например, при выполнении движения шпагат (переднезадний) тренируются на растягивание подвздошно-бедренной связки «задней» ноги и мышцы задней поверхности тазобедренного и коленного суставов «передней» ноги. При сильном растягивании связочного аппарата роль мышц в укреплении тазобедренного сустава возрастает.
----------------------	--

Коленный сустав	Сустав сложный, по форме блоковидношаровидный. Из разогнутого положения он функционирует как блоковидный. По мере же сгибания, благодаря уменьшению радиуса кривизны суставной поверхности мыщелков бедренной кости, могут происходить пронация и супинация. Общая подвижность при сгибании колена может достигать 170°: 130° – активное сгибание; 30° – пассивное дополнительно и переразгибание из среднего положения 10°–12°. По мере сгибания в коленном суставе его связки расслабляются, и тогда становятся возможными вращательное и круговое движения.
Голеностопный сустав	Сложный, имеет блоковидную форму. В нем сгибания стопы становится возможным некоторое приведение и отведение вокруг вертикальной оси. В исходном положении стоя разгибание стопы возможно в пределах 15°–25°, сгибание 45°–50°, отведение и приведение – по 12°, пронация и супинация – в пределах 13°. Одной из характерных возрастных особенностей голеностопного сустава является то, что у взрослых он имеет большую подвижность в сторону подошвенной поверхности стопы, а у детей – в сторону тыльной части стопы.
Кости стопы	Соединяются большим количеством суставов, особенностью которых является их совместное функционирование при выполнении свойственных стопе движений.

Функции стопы

Стопы позже всего приходят в норму после пропусков, каникул и болезней и самыми первыми выходят из формы. Стопы – показатель, по которому можно судить о физической и профессиональной форме исполнителя.

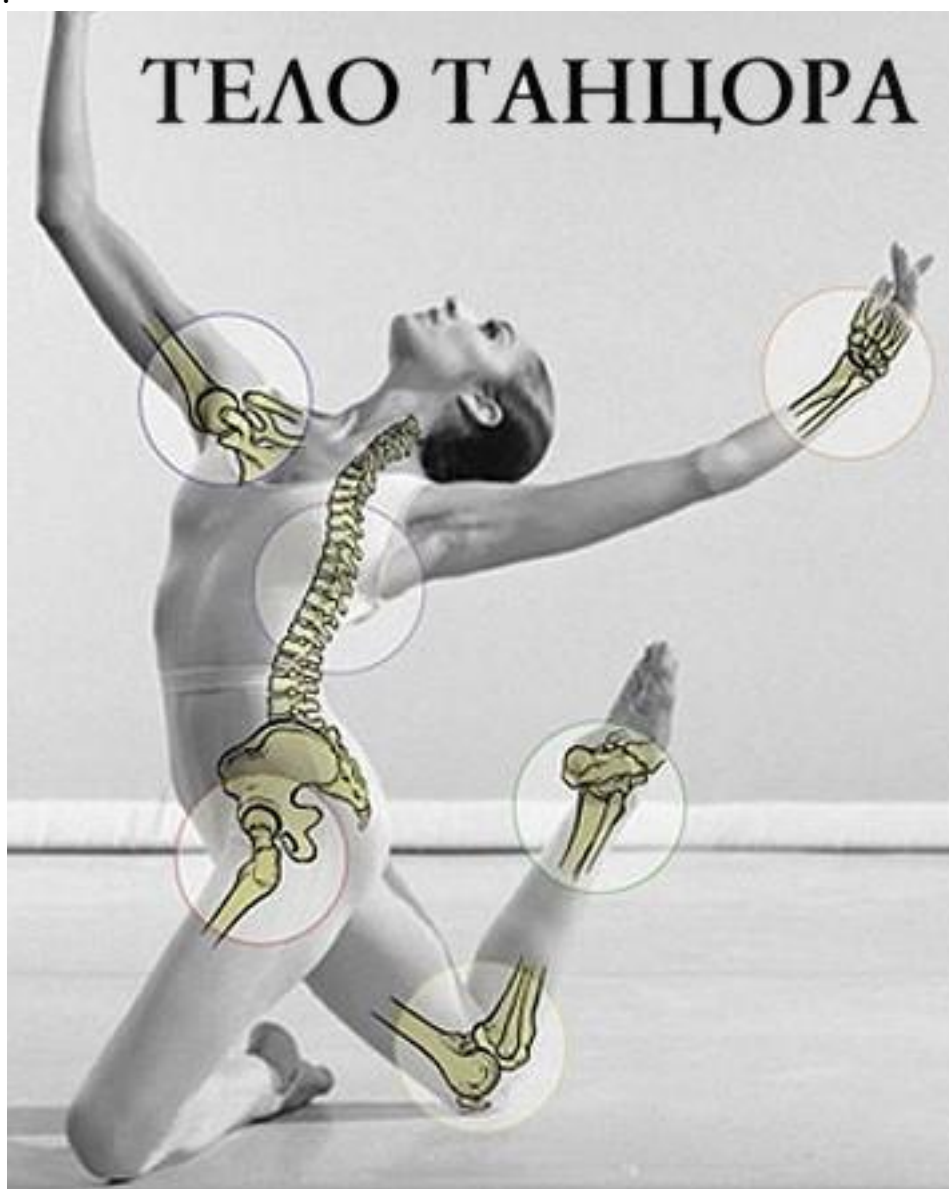
В танце стопа артиста выполняет 3 основные функции: опорная функция, функция отталкивания и рессорная функция.

Опорная функция. Поддержание тела, как во время движения, так и в покое обеспечивает равновесие и устойчивость (вместе с позвоночником, мышцами спины и бедрами). На полупальцах особую нагрузку испытывает передний отдел стопы (подробности в разделе анатомии), а на пальцах (у женщин) – фаланги пальцев, суставы, мышцы стопы. Когда исполнитель стоит на всей ступне, следят за тем, чтобы не было завалов на большой палец, а тяжесть корпуса равномерно распределялась на всю стопу (к полу прикасаются пяточная кость, передние части 1 и 5 плюсневых костей, а также фаланги пальцев). Таким образом, не происходит уплощение стопы (плоскостопие) и «завала» на большой палец.

Функция отталкивания (в прыжках и *releve*). Здесь надо отметить роль длинного сгибателя большого пальца, который способствует толчку стопы.

От силы связок и мышц голеностопа напрямую зависит и качество прыжка и его высота.

Рессорная функция, в частности – приземление после прыжка. Если учесть, что вес тела в этот момент увеличивается в 7 раз, то можно только удивляться какой силой и согласованностью должна обладать вся костно-суставная, связочная и мышечная системы стопы, чтобы тело человека избегало сотрясений и толчков. Не меньшая роль отводится и коленному суставу.



Для чего нужно развивать физические данные

Совершенное исполнение каждого танцевального движения предполагает у танцора высокий уровень развития физических данных, от этого же зависит и эффективное исполнение танцевальной композиции в целом.

Упражнения для развития данных в хореографии направлены на корректировку и усовершенствование природных данных посредством проработки движений, характерных для разных танцевальных направлений. С помощью этих упражнений юные танцоры осваивают свою природу и

обучаются максимально эффективному использованию своих природных данных.

Развитие профессиональных физических данных каждого ученика – первоочередная задача каждого преподавателя-хореографа в любом учебном заведении. На развитие физических данных ученика влияют два фактора: наследственная программа индивидуального развития организма и приспособление к внешним воздействиям, то есть социально-экологическая адаптация. Таким образом, **развитие физических способностей** – это единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Рассмотрим подробнее понятия природных физических данных и природных качеств.

Выворотность ног – это способность развернуть бедра, голень и стопы в положение *endehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедро, голень и стопа каждой ноги повернуты своей внутренней стороной наружу.

Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят 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 ребенку 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. Если выворотность недостаточная, при приседании колени не раскрываются широко, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание на следующие особенности:

- возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- возможность растягивать внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями;
- состояние связок коленного сустава;
- степень податливости ноги, то есть способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
- строение тазобедренного сустава;
- чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.



Именно от выворотности ног зависит возможность совершенствовать технику танца, поэтому выворотность является неоспоримой необходимостью для каждого танцора.

Особое внимание стоит уделить возрасту исполнителя – формирование голени и стопы обычно заканчивается к двенадцати годам, к этому времени носки стоп ребенка оказываются повернутыми либо внутрь, либо наружу. Выворотность при этом может быть по-разному развита в каждой отдельно взятой части ноги: например, при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голених и стопах может быть хорошей выворотности в бедрах. В случае свободной выворотности в бедрах, при недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

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 еще и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом 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 от 5 до 7 см, наружный (опорный) – около 2 см. Стопа также имеет поперечный свод.

Уплотнение всех сводов стопы свидетельствует о плоскостопии – дефекте, который отрицательно сказывается на занятиях танцами; если плоскостопие не критично, своды стоп можно улучшить посредством целенаправленных тренировок.



Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения и эластичности ее связок. Различают три степени подъема стопы: высокий, средний и маленький.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: 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.

Балетный шаг – ширина, высота, легкость шага (сила ног). Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок 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 подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) 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 (ребенка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям. Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок.

Гибкость тела – это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким-либо видом танца. Она – показатель пластичности тела исполнителя, поэтому придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок 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 вперед (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. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.



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. Наклон корпуса вперед 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** – 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.

Гибкость тела может быть как активной, так и пассивной. Они различаются тем, что активная гибкость выражается при помощи самостоятельно совершаемых за счет напряжения мышц движений, в то время как амплитуда движений при пассивной гибкости зависит от воздействия внешних сил. Стоит запомнить, что по этой причине пассивная гибкость больше пассивной, так как в результате утомления активная гибкость начинает уменьшаться, а пассивная – расти. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.



При развитии гибкости упражнения необходимо выполнять сериями; активная и пассивная гибкость развиваются при этом параллельно. При выполнении упражнений уровень развития гибкости должен быть выше, чем необходимая для выполнения упражнений амплитуда – это способствует созданию так называемого запаса гибкости, который регулярно необходимо поддерживать при помощи воспроизведения заданной амплитуды.

Такое качество, как **быстрота**, проявляется через ряд скоростных реакций: быстроту двигательных реакция, темп (т.е. частоту) движений, скорость одиночного движения, которое не отягощено каким-либо сопротивлением со стороны.

Двигательные задачи по воспитанию этой физической характеристики необходимо выбирать, соблюдая методические положения. С одной стороны, здесь требуется высокий уровень владения техникой двигательного действия, а с другой – наличие оптимального функционального состояния организма, которое обеспечивает достаточную работоспособность.

Быстрота двигательных реакций – сенсорная реакция, которая выражается через минимальное время между подачей сигнала и выполнением движения. Быстрота как физическое качество характеризуется особенностью отсутствия связи между физическими способностями, которые его выражают: так, время реакции движения не связано со скоростью одиночного сокращения, а оно, в свою очередь, не связано с темпом. Каждая отдельная физическая способность может быть развита или не развита, что не характеризует быстроту в целом.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Весьма важное значение для хореографа имеет такое физическое качество, как **координация**, т.е. чувство движений. Всего существует три основных вида координации: нервная, мышечная и двигательная.

Нервная координация характеризуется чувством ритма и равновесия в различных позах; хорошей осанкой. Это может быть закреплено в памяти. Профессиональная память, кстати, является одной из особенностей координации, которая зависит от работы вестибулярного и зрительного аппаратов и других органов.

Мышечная координация отвечает за групповое взаимодействие мышц, что обеспечивает устойчивость тела при разнообразных движениях (ходьбе, беге, танце).

Двигательная координация отвечает за согласование движений каждой части тела в пространстве и времени одновременно и последовательно.

Совокупность силовых способностей отвечает за такое физическое качество, как **сила**. Эти способности заключаются в силе действия, которая развивается с помощью мышечных напряжений. То, как тело человека в целом или отдельные его части расположены в пространстве, влияет на величину силы действия, так как мышечные волокна растянуты неодинаково в разных позах. Чем больше растяжение мышцы, тем больше и величина проявляемой силы.

Силовые способности соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц и определяются мышечными напряжениями. Последние проявляются в статическом (неподвижном) и динамическом (подвижном) режимах сокращения. Статический режим сокращения характеризуется изменением длины мышц – он присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а динамический режим определяется постоянством длины мышц при напряжении; он характерен для условий изометрического напряжения мышц и обеспечивает удержание тела и его отдельных частей (звеньев) в пространстве, сохраняет позу при воздействии на человека какой-либо внешней силы.

Различные режимы мышечного сокращения, обеспечивающие быстроту перемещения в пространстве, позволяют проявить скоростно-силовые способности. Их самым распространенным видом является т.н. взрывная сила – развитие максимального напряжения в минимально короткие сроки.

Методы повторного выполнения упражнений и круговой тренировки способствуют скорейшему развитию скоростно-силовых способностей и являются поэтому наиболее распространенными.

Повторное выполнение упражнений влияет на развитие определенных групп мышц, его можно выполнять избирательно. Круговая тренировка способствует комплексной работе со всеми группами мышц. Упражнения для данных методов подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия отличалась от предыдущей включением какой-либо новой мышечной группы. Таким образом значительно повышается объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Такой формат тренировки обеспечивает значительный прирост функциональных

возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но, в отличие от повторного метода, возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.



Такое важное качество организма, как **выносливость**, выражается в совокупности всех физических способностей, способности поддержания определенного состояния или выполнения определенного действия в течение длительного периода.

Выполнение однообразной, механической работы до полного изнурения разделяется на три фазы: фазу начального, фазу компенсированного и фазу декомпенсированного утомления. Фаза начального утомления характеризуется начальными признаками усталости, во время фазы компенсированного утомления наступает прогрессивно углубляющееся утомление, работа в этот период может продолжаться лишь при помощи дополнительных волевых усилий и неполного изменения производимого действия (уменьшается длина и увеличивается темп шагов в беге). Последняя фаза – это наивысшая степень утомления, которая приводит к снижению интенсивности работы и ее прекращению.

Теория и практика физического воспитания рассматривают два вида выносливости: общую и специальную. Под первой подразумевается выполнение работы в течение длительного периода с оптимальной функциональной активностью основных органов жизнеобеспечения и структур организма. Под второй – продолжительность работы, определяющаяся зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.



Музыкальность: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика.

Заключение

Партерный тренаж считают одним из важнейших компонентов всякого хореографического урока, ведь занятия танцевальным искусством требуют от исполнителей высокого уровня развития физических данных. Особенно важны прочность опорно-двигательного аппарата, костно-суставной, мышечной систем, поскольку они связывают все части тела в единый, цельный организм.

Двигательный аппарат необходимо достаточно сформировать, ведь стесненное в движениях, негибкое и маловыразительное тело не сможет в точности исполнить ни одного танцевального движения.

Именно с подобными проблемами и призвана бороться партерная гимнастика.

Немаловажным, помимо физических данных, является и психическое состояние исполнителей – педагогам-хореографам не стоит забывать о психологическом возрасте своих подопечных, их возможностях и особенностях.

Для положительного воздействия на развитие детей с помощью партерной гимнастики наиболее подходящим возрастом является младший школьный – именно в этот период у них развиваются функции всех систем организма и психики; вытягивается рост тела, раскрываются способности становления личности.

Положительные изменения после занятий партерным тренажом заключаются в следующем: поясничный отдел позвоночника стабилизируется, улучшаются осанка, координация, легкость движений; укрепляются разные группы мышц, улучшается их гибкость и сила; гибкость и подвижность суставов возрастают; улучшается выносливость, но наиболее важным является то, что исполнители начинают с вниманием и ответственностью относиться к своему здоровью.

Но самым важным, что обязан запомнить каждый педагог-хореограф, является уместность сочетания разных движений в комбинациях – последние должны быть не эффектными, а эффективными. Только эффективность комбинаций обеспечит плодотворность процесса формирования организма.

Можем с большой уверенностью сказать, что партерный тренаж в наше время дает хороший толчок для развития физических данных. Посредством ее развития детский организм готов к более сложным нагрузкам.

Использованные источники

1. Хавилер, Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М. : Новое слово, 2004.
2. Кичко, А. С. Методики здоровьесбережения в процессе обучения хореографическим дисциплинам в любительском коллективе : Методические рекомендации. – Санкт-Петербург : ГБУК «Дом народного творчества», 2020.
3. Никитин, В. Ю., Кузнецов, Е. А. Партерный тренаж. – М. : Век информации, 2018.
4. Сапогов, А. А. Школа музыкального хореографического искусства. – СПб, 2014.
5. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2014.