МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЦЕЛИНСКОГО РАЙОНА»

**Доклад**

**«Значение партерной гимнастики в обучении хореографией»**

Подготовила и провела:

преподаватель

хореографического отделения

Надеина С.В.

17.11.2021 г.

***Зачем нужна партерная гимнастика на занятиях хореографией.***

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

При наборе детей для обучения в области хореографического искусства обращают внимание на внешние сценические данные поступающего, а так же проводят проверку его профессиональных данных (выворотность, танцевальный шаг, состояние стоп, гибкость тела, прыжок).

Детей с природными или хорошо развитыми 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. Развивать тело корректировать природные физические недостатки помогает партерная гимнастика.

Общеизвестно, что гимнастика - это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма.

Во второй половине XX века стала известной балетная или партерная гимнастика. Система занятий партерной гимнастикой разработана Борисом Князевым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца.

Информация о балетной гимнастике Б. Князева быстро распространилась в СССР. Начиная с 60-х годов, она не только привлекает внимание хореографов, но и обогащается элементами, приёмами акробатики и художественной гимнастики. С 2004г. партерная гимнастика как предмет вводится в учебные планы детских школ искусств.

Физическое развитие обучающихся предполагает свободное владение техникой, приёмами исполнения движений и координации различных поз, необходимой амплитуды и грациозности художественно-эстетических движений. Преодолевая собственные физические недостатки, обучающийся получает положительные эмоции. Преодоления трудностей в освоении того или иного упражнения являются основой обучения.

Партерная гимнастика эффективна с первых шагов обучения. Уже на этапе приёма и формирования группы обнаруживаются различные дефекты у обучающихся: избыточный вес, сутулость, явления сколиоза, плоскостопие. Специфические упражнения партерной гимнастики помогут устранить многие из перечисленных недостатков.

***Значение упражнений партерной гимнастики:***

Тренаж важен для:

* формирования осанки;
* укрепления мышц;
* формирования опорно-двигательного аппарата;
* развития органов дыхания;
* развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
* оказывает положительное влияние на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени);
* развитие музыкальных качеств.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

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.

Продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика позволяют добиться хороших результатов.

Хореографическая партерная гимнастика необходима на всех годах обучения с детьми, дополняя основной процесс обучения и оказывая большую помощь педагогу - хореографу в развитии природных физических данных, при этом она универсальна, т.к. упражнения возможно использовать для детей с проблемами в интеллектуальном развитии (неустойчивое внимание, повышенная утомляемость, слабость процессов возбуждения и торможения).

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.

Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Для этого и существуют такие занятия как партерная гимнастика.

Список литературы:

1. Барышникова Т.Б. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси», «Респекс», 1996.-256с.
2. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра -Спорт, 2001. – 91с.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. -М.: Высшая школа изящных искусств Лтд.. 1993.-48с
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. -М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231.