

**Администрация Тацинского района  
Ростовской области**

Отдел образования Администрации Тацинского  
района Ростовской области  
**347060 Ростовская область**

**Тацинский район**  
ст. Тацинская  
ул.Ленина, 66  
ИИН 6134001215  
тел./факс 8-297-2-26-95  
30.06.2022 г № 805

**Руководителям образовательных  
организаций**

**Уважаемые руководители!**

Отдел образования направляет методические рекомендации адресованные педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные образовательные программы по хореографии. Методические рекомендации подготовлены на основе опыта работы педагога дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ Музычук С.И.

Хореографический коллектив «Эдельвейс» под руководством Музычук С.И. неоднократно становился победителем, призером различных конкурсов, фестивалей всероссийского и регионального уровней.

Приложение: на 6 л.

Заведующий Отделом образования И.С. Харламова



Исп. Банько А.Ю. т 886397 2-12-70

Методическая рекомендация по хореографии:  
**«Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики»**

Автор педагог дополнительного  
образования МБОУ ДО ДДТ  
Музычук Светлана Ивановна

Под физическими данными подразумеваются два понятия: физические качества и физические способности. Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети.

Под физическими способностями понимают врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

**Врожденные** возможности определяются соответствующими задатками, **приобретенные** –социально-экологической средой жизни обитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Для овладения искусством танца существуют такие физические способности и качества, как выворотность, подъём стопы, «балетный шаг», гибкость, прыжок и многие другие. Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая 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.

Упражнения для развития физических способностей можно выполнять активно, то есть самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно – пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре.

Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков

в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Рекомендации по выполнению упражнений для развития физических способностей.

## ВЫВОРОТНОСТЬ

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голень и стопы) в положение *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты 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 бёдра 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 бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

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

*Некоторые несложные партерные упражнения для улучшения выворотности:*

*Упражнение 1* (активное). И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях, поднять их к груди, захватить пальцы ног руками. Медленно наклониться вниз, распрямляя ноги и сохраняя выворотное положение стоп (I позиция). Так же медленно вернуться в И. п.

*Упражнение 2.* "Лягушка" (пассивное). И.п. - сесть на пол, согнуть и развести в стороны колени, стопы соединить и максимально близко подвести к корпусу. Вариант выполнения упражнения, применяемый в боевых искусствах: второй партнер сзади становится ступнями на бедра первого партнера; первый партнер может лечь на пол на спину, прижимая поясницу к полу.

*Упражнение 3.* "Лягушка на животе" (активное и пассивное, если с партнером). И.п. - лечь на живот, бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью, максимально подтянуть стопы к корпусу, спину максимально прогнуть назад. Пассивное - если партнер помогает удерживать стопы и бедра на полу и создает дополнительное давление на область крестца.

*Упражнение 4* (активное)

На счет раз – два медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь мышцы ног. При свободно лежащем корпусе напрячь только мышцы ног. На счет три – четыре, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами – супинаторами. Мышцы – супинаторы, сокращаясь, растягиваются. Ощутить работу этих мышц.

*Упражнение 5*

На счет раз – два, сразу вытянув ноги, развернуть из внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются) так же, как в упражнении 1. На счет три – четыре сократить подъемы ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться 1 позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц – супинаторов, расслабить мышц ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллова сухожилия.

*Упражнение 6* И.п. – лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно) медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в первую позицию

### **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. Осторожным 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 выполняется 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.

#### *Упражнения для развития подъёма стопы*

*Упражнение 1* Сесть на колени, вытянув носки. Колени и пятки вместе, спина прямая. Ягодицы на пятках. Руками беремся за пальцы ног и наклоняемся вперед насколько возможно, сохраняя осанку и руками тянем вверх стопы.

*Упражнение 2* Можно просто тянуть носки. Это упражнение хорошо тем, что его можно делать довольно часто при любой удобной ситуации, где вы можете сидеть и не мешаете другим.

*Упражнение 3* Положите ногу подъемом вниз на лавку, вытяните ее, обопритесь всем весом и начинайте тянуться. Носок при этом тянется вперед. Действуйте медленно и аккуратно, чтобы случайно не повредить связки.

*Упражнение 4* Для укрепления мышц стопы рекомендуют ходить по 5-7 минут в день на носочках по твердой поверхности. Затем походите на внешней и внутренней сторонах стопы поочередно по 5 минут.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ШАГ**

Высота танцевального шага определяется при выворотном положении ног в трёх направления: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки танцевального 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 (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.

#### *Упражнения для развития танцевального шага*

*Упражнение 1* Это упражнение называют «лягушка на полу».

И.П. – лежа на животе, колени согните и разведите в стороны, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогните назад, удерживая стопы, бедра и грудную клетку на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем (8 подходов).

*Упражнение 2* И.П. – сядьте на пол к стене лицом, вытянутые в коленях и стопах ноги раскиньте в стороны. Затем старайтесь прижать пах к стене, максимально раздвигая ноги. Колени и стопы должны быть вытянуты. Это упражнение лучше делать с чьей-то помощью (повторить 8-12 раз).

*Упражнение 3* И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, первая позиция), руки находятся за головой – на счет «раз-два» одну ногу, согбая в колене, подтяните как можно ближе к плечу (другая нога должна быть вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет «три-четыре» зафиксируйте это положение. Колено старайтесь положить на пол, пальцы ног вытяните. На счет «раз-два» медленно выпрямите ногу и верните в И.П. Упражнение повторите другой ногой (повторить 8-16 раз)

*Упражнения 4* И.П. – лежа на животе, ноги фиксируют первую позицию – поднимите вытянутую ногу в колене и стопе вверх (от исполнителя) и тяните ее рукой к корпусу (к уху). Затем верните в И.П.. Обе ноги должны, находятся в выворотном положении и плотно прижиматься к полу (8-10 подходов).

## **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.

#### *Упражнения для развития гибкости тела*

*Упражнение 1* Стоя в горизонтальном наклоне вперёд, ноги врозь, руки на коленях вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить. Затем опустить поясницу, голову поднять, прогнуться.

*Упражнение 2* Лечь на спину, руки вытянуты вдоль тела – прогнуться, опираясь на локти, не отрывая таз и голову от пола, вернуться в исходное положение.

*Упражнение 3* Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бёдрам, руками взяться за пятки – пытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног.

*Упражнение 4* Лечь на пол на живот, разведённые ноги согнуть, руками взяться за стопы – попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища.

*Упражнение 5* Лечь на пол, на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела – отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола, вернуться в исходное положение; то же в другую сторону

## **КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

### *Упражнения для развития координации движений*

*Упражнение 1* Садимся на стул, поднимаем тело, опираясь на руки. Руки находятся по бокам, вес переносим на нижнюю часть тела. Опускаемся и повторяем движение 10 раз.

*Упражнение 2* Держим гантель в правой руке, вес переносим на левую ногу, правую сгибаем в колене, отрывая от пола. Держимся в этом положении минуту и меняем ногу. Выполняем упражнение 10 раз.

*Упражнение 3* Стоим ровно, руки на поясе, пятку правой ноги помещаем перед пальцами левой. Меняем ноги. В таком положении пытаемся дойти до стены и обратно.

*Упражнение 4* Стул ставим спинкой к себе, ноги на ширине плеч, пальцы рук на спинке стула. Вес переносим на левую ногу, правую сгибаем и поднимаем.

*Упражнение 5* Становимся на носочек левой ноги, держимся в положении 30 секунд. Затем меняем ногу, выполняем упражнение 10 раз.

## **ОСАНКА**

Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку.

Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лондоз), сутулость (кифоз), могут быть исправлены.

### *Упражнения для исправления осанки*

*Упражнение 1* Стать в упор на коленях, спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперёд, вернуться в исходное положение;

*Упражнение 2* сидя ноги вместе, стопы на полу, колени согнуты, руки в сторону – поворот туловища вправо, руки за голову, локти назад, лопатки свести, вернуться в исходное положение; то же в другую сторону;

*Упражнение 3* Лёжа на спине, руки вверх – поднять руки за голову, наклон вправо, исходное положение, потянуться; то же в другую сторону;

*Упражнение 4* Лёжа на животе, руки за голову, ноги вместе, стопы вытянуты или находятся в первой позиции, стопы удерживает партнёр – выполнять прогиб назад, удерживая бёдра и живот на полу.

*Упражнение 5* Сесть, скрестив ноги, руки в стороны – наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх, вернуться в исходное положение; повторить в другую сторону;

*Упражнение 6* «Кошечка» - упор на коленях, спину прогнуть, голову поднять до предела вверх, спину выгнуть , опустить голову вниз.

## **ПРЫЖОК**

Прыжок придаёт танцу необходимые для него качества: лёгкость, воздушность, полётность – и поэтому является его важной составной частью.

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от поля и мягкость приземления.

Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии словом ballon (баллон), - умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.