ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

МЕТА І ЗАВДАННЯ ТРЕНАЖУ І ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ

(Лекція для студентів 1У курсу ФФВ)

Спеціальність 024 «Хореографія»

Розробила: канд. наук з фіз. вих. та спорту
Ленишин В. А.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2018 р.

Зав. кафедри проф., к.п.н._____Сосіна В. Ю.

Львів -2018

План

1. Зародження партерної гімнастики.
2. Партерний екзерсис, його мета і завдання.
3. Розділи партерного екзерсису та вимоги до його проведення.

1. Зародження партерної гімнастики.

Фундаментом будь якого танцю є екзерсис, який може бути класичним, народно-характерним, джазовим, в стилі «модерн» і, звичайно, партерним.

Система занять партерної гімнастики винайдена Борисом Князєвим, вихованцем російської балетної школи, і заснована на базових вправах класичного танцю. Інформація про балетну гімнастику Б.Князева стала поширюватися в СРСР у повоєнні роки. Починаючи з 60-х років вона не тільки привертає увагу хореографів, але й збагачується елементами, прийомами акробатики, художньої гімнастики. З 2004р. балетна гімнастика як предмет вводиться і в навчальні плани дитячих шкіл мистецтв.

Фізичний розвиток учнів передбачає вільне володіння технікою, прийомами виконання рухів і координації різних поз, необхідної амплітуди і граціозних художньо-естетичних рухів. Позитивні емоції в процесі усвідомлення необхідності подолання власних фізичних вад, подолання труднощів в освоєнні тієї чи іншої вправи є основою навчання, основою усвідомленої потреби кожного учня навчати себе. У мистецькій освіті всіх напрямків прийнято вважати, що наявність природних даних - основа успіху. Танець, балет в цьому сенсі не виняток. Однак найважливіше значення в процесі навчання та оволодіння технікою танцю, арсеналом його виразних засобів, є працьовитість і старанність.

Партерна гімнастика ефективна з перших кроків навчання. Вже на етапі прийому і формування групи виявляються різні дефекти: надмірна вага, сутулість, явища сколіозу, плоскостопість. Партерна гімнастика, її специфічні вправи допоможуть усунути багато з перерахованих недоліків.

Вправи партерної гімнастики прекрасно розвивають м'язи живота, спини, виворотність ніг від кульшового суглобу до гомілкостопного, гармонійно формують м'язову масу, значно збільшуючи силу м'язів, амплітуду кроку, виробляють точність координації руху. При цьому поставлена мета досягається без навантаження на хребет, без напруги всього тіла, так як всі вправи виконуються лежачи на спині, потім на животі однакову кількість разів і при роботі конкретної групи м'язів, інші частини тіла спокійні і розслаблені. Все це можливо досягнути тільки за умови повільного темпу, так як швидкий темп виконання вправ не сприяє глибокому «диханню» м'язів.

Балетна гімнастика в хореографічному класі виключає зовнішній механічний вплив. Учень сам, власними зусиллями повинен розвивати гнучкість, виворотність, збільшувати крок, через щоденні тренування відчувати позитивні зміни.

2. Партерний екзерсис, його мета і завдання.

Що ж таке партерний екзерсис і навіщо його застосовувати на заняттях. (Екзерсис (фр. Exercice - «вправа», від лат. Exercitium) - комплекс всіляких тренувальних вправ, що становлять основу уроку класичного танцю, який сприяє розвиткові сили м'язів, еластичності зв'язок, вихованню виворотності, стійкості і правильної координації рухів у учнів або артистів балету).

Хореографія, як і всі види мистецтва, дає величезний вплив на розвиток особистості: розумовий, моральний, естетичний. Особливо цей вплив важливий в дитячому віці, коли найбільш активно йде процес формування особистості.

Таким чином, перед викладачем-хореографом обов'язково стоять наступні завдання:

1. Виховати художній смак.

2. Розвинути почуття ритму і емоційну чуйність відповідно до музичного матеріалу, танцювальну виразність.

3. Дати учням початкову хореографічну підготовку для подальшого навчання хореографічним дисциплінам.

4. Виявити і розвинути фізичні дані, природні схильності кожного хто займається.

Допомогти формуванню скелетно-м'язового апарату, постави, підвищити гнучкість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язок, наростити силу м'язів, виховання в учнів свідомості щодо необхідності індивідуальної роботи над власним розвитком - ось основна мета використання партерного екзерсису.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити комплекс завдань:

1. Правильно підготувати суглоби і зв’язки та все тіло до хореографічних занять;
2. Усунути фізичні недоліки кожного учня;
3. Формувати пружність, розвинути еластичність і силу м'язів при максимальній рухливості суглобів;
4. Максимально, з урахуванням вікових особливостей розвинути гнучкість хребта в сукупності з рухливістю і зміцненням всього опорно-рухового апарату.

3. Розділи партерного екзерсису та вимоги до його проведення.

Партерний екзерсис дає унікальну можливість педагогу, почати роботу по виправленню деяких недоліків в поставі, а саме, асиметрії лопаток, збільшення прогину в поперековому відділі хребта та ін.

А ще партерний тренаж - це відмінний інструмент розвитку рухових функцій (виворотності ніг, підйому ніг, гнучкості корпусу, кроку, стрибка) і підготовчий етап до традиційного класичного і народно-характерного екзерсису біля станка, який потребує високого фізичного напруження.

Багатьом здається, що танцювати так само легко як ходити. Це думка оманлива. Для оволодіння мистецтвом танцю необхідні певні здібності. При наборі дітей для занять в хореографічний колектив звертають увагу на зовнішні сценічні дані вступника, а так само проводять перевірку його професійних даних. Таких як виворотність, танцювальний крок, стан стоп, гнучкість тіла, стрибок.

Для роботи з дошкільнятами і молодшими школярами краще інших підходить саме партерний екзерсис, тому що дитині ще важко координувати рухи свого тіла, включати в роботу різні групи м'язів, а заняття в положенні сидячи або лежачи полегшують ці завдання: на підлозі легше встежити за правильністю виконання, виворотності і натягнутість ніг і корпусу.

Саме тому програма перших років навчання хореографічному мистецтву обов'язково повинна включати в себе наступні розділи партерного екзерсису:

1. «Балетна постава». Включає в себе поняття: постановка корпусу, ніг, рук і голови. Основа постави - хребет і його з'єднання з тазовим поясом, тому в даному розділі велика увага приділяється вправам на розвиток м'язів живота і спини: сидячи на підлозі з зігнутими і витягнутими ногами, стоячи на колінах і вправи, лежачи на животі, що і є методом формування балетної постави.

2. «Підйом стопи». Стопа є опорою тіла людини і виконує амортизаційну функцію та функцію регуляції рівноваги, сприяє відштовхуванню при стрибку. А в класичному танці грає ще й не малу естетичну роль, створюючи своїм витягнутим підйомом у поєднанні з натягнутою ногою закінчену лінію в малюнку танцю. Розрізняють 3 форми підйому: високий підйом, середній і маленький. Але, навіть маючи від природи маленький плоский підйом, за допомогою певних вправ можна додати йому правильну красиву форму і виробити силу стопи. Вправи, сидячи і лежачи на підлозі, розтягують ахіллове сухожилля, допомагають втянутості колінного суглоба і стопи; розвиток підйому, виворотного положення і рухливості стопи.

3. «Виворотності ніг». Виворотність ніг - це здатність розвернути ноги (стегна, гомілки і стопи) в положення en dehors (назовні), коли при правильно поставленому корпусі стегна, гомілки і стопи повернені своєю внутрішньої стороною назовні. Виворотне положення ніг визначається будовою тазостегнового суглоба, будовою зв'язок колінного суглобу і стопи. Поєднання природної і виробленої на заняттях виворотності ніг з легким кроком перетворює танець у чаруюче видовище. Виворотність ніг дозволяє удосконалювати техніку. Виворотність ніг залежить від 2 важливих факторів:

від будови тазостегнового суглоба і від зв'язок колінного суглоба. Формування гомілки та стопи у дітей зазвичай закінчується до 12 років. До цього часу носки стоп у дитини будуть поверненими або назовні, або всередину. Причому іноді при гарній виворотності в стегнах зустрічається погана виворотність в колінному суглобі і стопах і, навпаки, при гарній виворотності в колінному суглобі і стопах може бути погана виворотність в стегнах.

4. «Гнучкість тіла» показник пластичності тіла, сприяє грамотному виконанню рухів, створенню сценічного образу. Починати роботу варто з прогинання тулуба назад, лежачи на животі, тому гнучкість корпусу залежить від гнучкості хребетного стовпа. Нахил тулуба вперед і вниз відбувається завдяки розтягуванню міжхребцевих дисків, а так само литкових, підколінних і тазостегнових м'язів і зв'язок.

5. «Балетний крок». Танцювальний крок-можливість підняти ногу в виворотному положенні в трьох напрямках на 90 градусів і вище. Крок створює в танці лінії, забезпечує широту і свободу рухів. Амплітуда кроку сприяє висоті стрибка. Гнучкість тіла є показником пластичності артиста, надає танцю виразність, сприяючи тим самим створенню сценічного образу. Гнучкість корпусу залежить від гнучкості хребетного стовпа. Ступінь же рухливості хребетного стовпа визначається будовою і станом хребетних хрящів. Розвиток танцювального кроку невід'ємна частина будь-якого уроку хореографії. Крок створює в танці лінії, забезпечує широту і свободу рухів. Амплітуда кроку в сторони і вперед залежить від ступеня виворотності ніг і рухливості кульшових суглобів. Амплітуда кроку назад залежить від рухливості хребетного стовпа, сили і еластичності задньої групи м'язів стегна. Амплітуда кроку сприяє також висоті стрибка. Стрибок надає танцю необхідні для нього якості легкості польоту і для стрибка , що позначається словом ballon, - вміння високо і еластично стрибнути вгору і зберегти під час стрибка малюнок пози. Висота стрибка залежить від сили м'язів, узгодженості роботи всіх частин тіла, і, зокрема, згиначів і розгиначів суглобів: кульшового, колінного, гомілкостопного, суглобів стопи і пальців, їх рухливості.

Заняття необхідно проводити в просторому, добре провітрюваному приміщенні, в зручному одязі. Обов'язковими умовами є регулярність і безперервність занять. Тривалість становить 30 хвилин (молодший шкільний вік) -45 хвилин. При цьому необхідно дотримуватися повільний темп виконання рухів при рівномірному навантаженні. Зберігати навантаження на одному рівні необхідно 3-4 заняття. По ходу занять, можливо замінити одну вправу іншим, аналогічним, але тривалість заняття і обсяг фізичного навантаження тримати під контролем.

Крім того, заняття партерною гімнастикою дозволяють початківцям танцюристам набути навичок витягнутого відтягнутого носка, рівного і підтягнутого тулуба, дадуть початкове уявлення про роботу м'язів ніг, рук, шиї, спини і т.д .;

Виконуючи вправи тренажу і партерного тренажу, необхідно дотримуватися таких правил:

1. Перед початком занять добре розігрітися, тобто робити вправи, поки в м'язах не з'явиться відчуття тепла.
2. У процесі навчання кожна дитина виконує вправу в міру своїх фізичних можливостей, але при систематичності занять, наочності і заохоченні підвищує свої можливості.
3. Обов'язково враховувати фізіологічні особливості дитини, стан опорно-рухового апарату і фізичну підготовленість.
4. Вправи на гнучкість виконувати плавно, без ривків, в повільному темпі.
5. Кожна вправа виконується до появи легкої болі.
6. Всі вправи спрямовані на силову роботу різних груп м'язів і обов'язково повинні чергуватися з вправами на розслаблення.
7. Починати розтягуватися на «видиху», потім дихати нормально. Закінчувати кожну вправу «вдихом».

Література:

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.

2. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984. 184с.

3. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.

4. Блок Ё.Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 1987. – 502с.

5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ё.: «Искусство», 1963. – 192с.

6. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.

7. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30–35.

8. Степанова Л., Стенюшина А. Классический танец. Методическое пособие. – М.: «Советская Россия», 1967. – 36с.

9. Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса. – М: ВТО, 1972. – 399с.

10. Тарасов Н. Классический танец. – М.: «Искусство», 1971. – 478с.