



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРИРОДНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ХОРЕОГРАФИИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура
Направленность программы бакалавриата
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:
50,44 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 22 » 01 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-407-115-3-1Кст
Тазабек Толганай Улыкбеккызы

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры хореографии
Юнусова Е.Б. Юнусова Е.Б.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ В ОБУЧЕНИИ ХОРЕОГРАФИИ.....	8
1.1. История возникновения партерной гимнастики как самостоятельного направления в хореографическом образовании...	8
1.2. Характеристика природных физических данных детей, необходимых для обучения хореографии.....	15
1.3. Партерная гимнастика как вспомогательное средство развития физических данных.....	20
ГЛАВА 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ В ДЕТСКОЙ БАЛЕТНОЙ СТУДИИ.....	29
2.1. Проект образовательной программы «Партерная гимнастика» при обучении хореографии в балетной студии «Марьям» (Алматы)	29
2.2. Комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста.....	37
2.3. Экспериментальная работа по выявлению эффективности использования партерной гимнастики в процессе обучения детей классическому танцу.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	53
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Хореографическое искусство всегда было и остается самым массовым и наиболее популярным особенно у детей видом. Об этом свидетельствует наличие многочисленных танцевальных кружков, любительских студий, школ, ансамблей и даже театров танца различных направлений – от исторического до современного. В каждом дворце культуры, в каждой школе и даже детском саду есть хореографические коллективы. Возраст участников этих коллективов самый разнообразный. Танцевать современные дети начинают уже с 3 лет, и родители хотят видеть своих детей танцующими не хуже, чем на театральных сценах.

Популярность данного направления выдвигает свои требования к исполнительскому мастерству. Искусство хореографии не стоит на месте, оно постоянно развивается. Сегодня мы все чаще видим микс из различных направлений: классический танец соединяется с народным и современным, вводятся новые элементы, включаются элементы гимнастики и акробатики.

Усложнение техники накладывает отпечаток на весь процесс обучения хореографии. Требования к обучению в целом едины как для профессиональных танцовщиков, так и для любителей. И в хореографическом училище, и в детской любительской балетной студии в основе учебной программы лежит система классического танца. Эта система, существующая уже четыреста лет, является наиболее разработанной и продуманной. Упражнения классического экзерсиса, последовательно решая определенные задачи, не только физически тренируют тело, но и обогащают его запасом движений, которые становятся выразительным средством танца. А.Я.Ваганова, выдающийся педагог, говорила о значении классического танца: «Классический танец и классический экзерсис – это тот фундамент, на котором держится все здание хореографического искусства» (7, с.16).

Требования к обучению едины, а процесс подготовки различен. Профессиональные исполнители получают знания и навыки в области танца на ежедневных уроках, с ними ежедневно занимаются квалифицированные педагоги. Кроме этого, детей в профессиональную балетную школу тщательно отбирают в соответствии с критериями профессиональной пригодности к данному виду творчества. В самодеятельность приходят дети потому, что им просто нравится танцевать, и занятия проводятся два-три раза в неделю по одному часу.

Работая в детской балетной студии «Марьям» (г. Алматы) педагогом классического танца, мы постоянно сталкиваемся со следующей проблемой. Дети хотят танцевать, но не имеют возможности. Препятствием служат недостатки физического развития ребенка – это в основном чрезмерная сопротивляемость связок, слабое развитие некоторых мышц, недостаточно развитая координация движений. А танцевать балет некрасиво, неправильно – нельзя. Физические данные или как их еще называют профессиональные данные это исходный материал, который позволяет развить свободу движений, их пластичность, мягкость, гибкость, изящность и округленность линий, подвижность стопы, шаг и прыжок. Именно оценка степени физического развития будущего танцора, его физических и функциональных возможностей является приоритетной при приеме детей в хореографическое училище. У педагогов, работающих в системе любительской хореографии, такой возможности нет, так как действует принцип вседоступности обучения. Педагог не может сказать «нет» ребенку со средними или посредственными данными. Конечно, намного легче и интересней заниматься со способными, гармонично сложенными детьми, у которых красивые податливые ноги, правильная «балетная» осанка, прекрасные профессиональные данные. Но, как правило, таких детей единицы. Что в таких случаях делать?

Педагогическая наука, опыт работы свидетельствуют, что в детском возрасте можно исправить отдельные недостатки физического развития.

Для этого существуют приемы и методы работы с такими детьми, разработаны комплексы вспомогательных корригирующих упражнений, объединенных в единый раздел «партерная гимнастика». Благодаря систематическим, целенаправленным занятиям удается достичь положительных результатов, и «профнепригодные», бесперспективные дети становятся успешными учениками, способными к освоению техники классического танца.

В настоящее время накоплен большой материал по данному вопросу. Это и методические разработки И.Ф. Калининой, А.В. Никифоровой, Т. Васильевой, М.В. Левина, Е.Я. Поповой и др. Несмотря на то, что предлагаемые методики направлены большей частью на совершенствование данных будущих профессиональных артистов балета, имеющих высокую оценку физического развития, рекомендации авторов можно использовать на уроках с самодеятельными танцорами.

Таким образом, исходя из вышесказанного, налицо противоречие – между возросшим интересом к балетному искусству, особенно детей, расширением сети любительских балетных коллективов, с одной стороны, и недостаточной физической подготовленности учащихся к освоению классического экзерсиса, с другой. Данное противоречие делает проблему совершенствования учебно-творческого процесса с детьми наиболее актуальной. Возможность обобщения теоретического материала и собственного опыта по ведению уроков классического танца с детьми младшего школьного возраста с применением комплексов партерной гимнастики и определила тему исследования: «Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей при обучении хореографии».

Цель работы – выявление роли партерной гимнастики как средства исправления физических недостатков развития детей и улучшения их профессиональных данных на первом году обучения в балетной студии.

Задачи:

- 1) изучить возрастные физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста;
- 2) раскрыть систему профессиональных требований, необходимых для освоения классического экзерсиса;
- 3) разработать методические рекомендации и комплексы специальных упражнений для улучшения природных физических данных детей младшего школьного возраста.

Гипотеза:

- 1) процесс освоения программы классического танца детьми с природными недостатками будет более результативным при условии включения в урок комплексов партерной гимнастики;
- 2) партерная гимнастика станет более действенным средством развития физических данных при систематическом и целенаправленном применении и соблюдении принципа индивидуального подхода – учете возрастных психо-физических особенностей детского организма.

Объект исследования: система обучения классическому танцу.

Предмет исследования: учебный процесс в работе с детьми в условиях балетной студии с включением комплексов партерной гимнастики.

Методологической основой исследования явились: литература по педагогике, детской психологии; по методике преподавания классического танца; учебники по анатомии и физиологии человека; методические программы и разработки, видеоматериалы уроков по лечебной физкультуре, художественной и балетной гимнастике.

База исследования: балетная студия «Марьям» г. Алматы, дети первого года обучения (7-9 лет).

Научная значимость исследования состоит в обобщении методических приемов обучения классическому танцу детей, не обладающих идеальными природными данными, определена роль использования комплексов партерной гимнастики на уроке.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что его материалы могут пригодиться педагогам дополнительного образования, руководителям не только балетных студий, но и детских хореографических коллективов других танцевальных направлений, так как методические рекомендации помогут значительно облегчить и ускорить освоение учебной программы по танцу и повысить технику исполнения.

Методы исследования.

Для достижения поставленной цели и реализации задач в исследовании использовались общетеоретические методы: анализ, сравнение, сопоставление, обобщение. Основным методом был метод педагогического наблюдения за детьми, начиная с момента отбора в балетную студию; проведение диагностического мониторинга и обработка полученных данных. Также использовался метод педагогического эксперимента, который заключался в введении в учебно-воспитательный процесс новых танцевальных элементов и фиксации результатов по степени их усвоения.

Структуру работы составили: введение, две главы, заключение, список литературы, приложение (материалы, дополняющие и иллюстрирующие содержание работы).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ В ОБУЧЕНИИ ХОРЕОГРАФИИ

1.1. История возникновения партерной гимнастики как самостоятельного направления в хореографическом образовании

Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определение каждому слову этого словосочетания в отдельности. Первым и ключевым словом является гимнастика.

Гимнастика, в современном понимании этого слова, представляет ту или другую систему специально подобранных телесных упражнений, имеющих определенную целевую установку и определенное воздействие на организм. Чтобы проследить исторический аспект возникновения партерной гимнастики, необходимо раскрыть сущность общего направления «гимнастика».

Данная система сложилась в Древней Греции. Существуют две версии происхождения термина «гимнастика». Первая – от слова «гимназо», что в переводе означает «тренирую», «обучаю». Вторая – от слова «гимнос», то есть «обнаженный», потому что физическими упражнениями древние греки занимались без одежды. (22)

Гимнастика того времени имела у греков большое значение, она по существу имела образовательный характер, служила целям воспитания, и представляла систему физического образования господствовавшего класса.

Гимнастика греков делилась на четыре основных вида:

- 1) диететическая (сохранение здоровья и общего физического развития);
- 2) эстетическая (развитие красивых форм тела и движений);
- 3) военная (развитие силы и стойкости в боевой жизни);
- 4) этическая (развитие отваги, быстроты сообразительности и пр.).

Кроме этого, гимнастика делилась на «палестрику», «орхестрику» и «игры». В первую входили упражнения в пятиборьи, военные упражнения

(метания), верховая езда, езда на колесницах, плавание и упражнения с мячом (сферистика). К «орхестрике» принадлежали подготовительные и имитационные танцы. В раздел «игры» входили различные игры и развлечения. Занятия по гимнастике проводились сначала в палестрах (частных школах, площадках), а затем в специально сооружаемых помещениях – гимназиях. Все упражнения у греков были распределены в строгой последовательности для отдельных возрастов. Руководителями занятий были гимнасты. (22)

Большое внимание уделялось не только физическому, но и духовному воспитанию человека, особенно детей. Аристотель отмечал, что в гимнастике «не должно преобладать животное». С помощью гимнастических упражнений воспитывались сдержанность, терпение, самообладание, внимательность, чуткость. Греки занимались гимнастикой под музыку, считая, что под влиянием музыки можно получить облегчение, избавиться от стрессов.

С приходом в Грецию Римской империи гимнастику посчитали олицетворением грубого, варварского, физического культа, противоречащего духовным началам. В результате критики со стороны церкви была забыта сама идея о физическом воспитании и, соответственно, и гимнастика. И только в эпоху Возрождения и Реформации ряд видных деятелей (Рабле, Монтень, Ж.-Ж. Руссо, Лютер) вновь поднимает вопрос о значении физического воспитания.

Одну из ключевых ролей сыграл итальянский врач Иероним Меркуриалис, который написал труд «Об искусстве гимнастики». Повсеместно открываются школы – филантропины.

Прародителями современной системы гимнастики можно считать немецких ученых Г. Фида, И. Гуц-Мутса, Ф. Яна. Созданная ими национальная система опиралась на исторический опыт древних греков, римлян, персов. Подхватили и распространили идеи немецких ученых по всему миру Аморос во Франции, Клиас в Швейцарии, Нахтигаллем в

Дании. На гимнастику обращают внимание и врачи. Знаменитый физиолог того времени Дюбуа-Реймон писал: «Чтобы отыскать телесные упражнения и привести их в известный порядок, не нужно ни философских рассуждений, ни анатомии, ни физиологии, так как все, что телу возможно, разумно, и только оно само должно ограничить свои действия».

Постепенно гимнастика выстраивается в научно обоснованную систему. Сегодня в зависимости от целей и задач выделяют направления гимнастики: педагогическая, военная, врачебная, прикладная, эстетическая, атлетическая и др.

В зависимости от влияния гимнастики на организм ее делят на дыхательную, коррегирующую, координирующую и т.д.

В аспекте нашего исследования нас интересует гимнастика педагогического направления, в основе которой лежат задачи воспитательного и образовательного характера.

Для развития теории и методики гимнастики огромное значение имели труды Я.А. Коменского. Он считал, что игры, гимнастические, акробатические и другие упражнения располагают большими возможностями воспитания у детей личностных свойств. Коменский выдвинул и подробно раскрыл важнейшие принципы обучения:

- а) сознательность и активность;
- б) наглядность;
- в) последовательность и систематичность в овладении знаниями, умениями и навыками;
- г) принцип упражнений (многократного повторения) и прочного овладения знаниями, умениями и навыками;
- д) связь обучения с жизнью, соответствие содержания обучения требованиям жизни

Эти принципы положены в основу современной методики обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки. Этими принципами руководствуется педагог при обучении хореографии.

Особенность гимнастических упражнений заключается в том, что они имеют определенное, иногда очень ограниченное воздействие на ту или иную группу мышц с целью создания и развития навыков в движении (двигательные рефлексы). Педагогическая гимнастика добивается правильной координации движений, подчиняет все произвольные мышцы воле упражняющегося, учит напрягать и расслаблять мышцы по желанию, производить то или другое усилие с расчетом, подчиняет движения определенному ритму.

Гимнастика имеет большое образовательное значение и в связи с участием в работе центральной нервной системы. Гимнастика требует силы, выносливости, трудолюбия, сосредоточенности, внимания, сообразительности, памяти. Поэтому урок гимнастики не может быть продолжительным, и не может использоваться в качестве двигательной разрядки, особенно после умственных занятий.

В педагогическую гимнастику входят так называемые коррегирующие упражнения, прямая задача которых исправлять дефективные формы тела и неправильные привычные движения. Этого рода физические упражнения допускаются также и с профилактической целью – предупредить аномалии развития. В этом случае гимнастика требует рациональной методики и систематичности проведения занятий.

На решение задач коррекции и развития физических данных направлена партерная гимнастика. Партерная – от французского слова «партер» (parterre) – на земле.

Используя раскрытое выше содержание слова «гимнастика», мы можем дать определение «партерной гимнастики».

Партерная гимнастика – это система специально подобранных упражнений, направленных на коррекцию, развитие и укрепление функциональных способностей организма, выполняемых на полу – в различных положениях сидя, лежа на спине, на животе, на боку и т.д. Упражнения могут быть активными и пассивными, статическими и

динамическими, а также комбинированными. Главная особенность упражнений – в отсутствии компрессионной нагрузки на суставы и на позвоночник, что делает партерную гимнастику уникальной в работе с детьми младшего дошкольного возраста.

Оздоровительный эффект от занятий партерной гимнастикой:

1. Проработка различных мышечных групп.
2. Увеличение подвижности суставов, развитие, восстановление эластичности мышц и связок.
3. Улучшение кровообращения всех структур организма, начиная от опорно-двигательного аппарата, заканчивая внутренними органами.
4. Стимуляция нормальной работы и сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Увеличение координационных способностей.

Сегодня комплексы партерной гимнастики разработаны и успешно применяются на практике доктором С.М. Бубновским, И. Борщенко, и имеют физиотерапевтическую направленность. Программы рассчитаны в основном на людей, имеющих проблемы опорно-двигательного аппарата. Чтобы позвоночник служил долго и исправно, необходимо, с одной стороны, укреплять поддерживающие его мышцы, а с другой стороны, - их нужно расслаблять. Ценность партерной гимнастики состоит в том, чтобы совмещать отдых позвоночника с тренировкой мышц. Оптимально достичь этих целей позволяет комплекс партерных упражнений для шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Методические разработки, программы партерной гимнастики широко используются в хореографии. В качестве дополняющего звена в обучении танцу партерная гимнастика была введена в программу ритмики для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Партерная гимнастика стала известной среди разнообразия танцевальных направлений во второй половине XX века. Было замечено, что используя определенные упражнения, можно развить специфические

профессиональные способности, необходимые для обучения хореографии. В 1948 году была разработана система партерной гимнастики, предназначенная для учащихся балетных школ, хореографических училищ. Автором данной системы был Борис Князев – выдающийся артист балета, балетмейстер, педагог. Сегодня эта система называется «балетной гимнастикой Князева» или «станок на земле» («la barre au sol»).

О пользе гимнастических упражнений в обучении хореографии отмечали задолго до Князева. Так, в 1908 году в Москве Л.Р. Нелидова выпустила книгу «Искусство движений и балетная гимнастика», в которой разбирались произвольные и произвольные движения, давалась краткая характеристика выразительных жестов, методически описывались позиции ног и рук в классическом танце, различные движения корпуса, основные и сложные темпы на середине зала. Иными словами, это были первые правила современного балетного урока. (18)

Особенность методики Князева заключается в том, что все движения экзерсиса выполняются лежа или сидя на полу. При занятиях партерной гимнастикой нагружаются не только верхний слой мышц, но и затрагиваются глубокие мышцы, которые не доступны при занятиях у балетного станка.

Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы живота, спины, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, подъем стопы, гибкость и пластичность тела, гармонично формируют мышечную массу, значительно улучшают скоростно-силовые способности, амплитуду танцевального шага, вырабатывают выносливость, ловкость и точность координации движения. При этом поставленная цель достигается без напряжения всего тела, без нагрузки на позвоночник и на опорную ногу. Учащиеся освобождаются от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении, так как все упражнения выполняются на полу. Это дает возможность сосредоточить внимание на

определенной группе мышц и сознательно управлять ею, оставляя остальные части тела спокойными и расслабленными. В большинстве упражнений всё это достижимо только при условии медленного темпа, так как быстрый темп не способствует глубокому «дыханию» мышц.

Балетная (партерная) гимнастика исключает внешнее механическое воздействие. Ученик сам, собственными усилиями должен развивать гибкость, выворотность, увеличивать шаг и т.д., через ежеурочные тренировки ощущать улучшение результатов. Осознания необходимости преодоления собственных физических недостатков и трудностей в освоении того или иного упражнения являются основой обучения и основой потребности каждого учащегося тренировать самого себя. (8)

Начиная с 60-х годов прошлого века, балетная гимнастика Бориса Князева является не только привлекательной для хореографов, но и постоянно обогащается новыми элементами, приемами акробатики, художественной гимнастики.

Сегодня партерная гимнастика является обязательной частью образовательного процесса не только в профессиональных хореографических училищах, но и в любительских танцевальных школах, студиях, детских хореографических коллективах. Учитывая особенности работы самодеятельных коллективов (отсутствие строгого отбора при приеме даже в балетные студии), приходится сталкиваться с определенными трудностями освоения обязательных основ танца. Детей с развитыми данными для хореографии очень мало. Уже на этапе формирования групп обнаруживается много дефектов: сколиоз, сутулость, избыточный вес, плоскостопие. Помимо этого некоторые дети имеют разные физические отклонения: узловато-торчащие коленки, слабую спину, отсутствие прыжка. Партерная гимнастика в хореографии помогает устранить все из перечисленных недостатков.

Задача преподавателей найти приемы, облегчающие воспитанникам освоение основ танца.

1.2. Характеристика природных физических данных детей, необходимых для обучения хореографии

Известно, что хореографическое искусство предъявляет к основному инструменту танцовщика – телу – веками отработанные и отобранные требования, касающиеся как фигуры в целом, так и отдельных ее частей. Это исходный материал, используя который, танцор должен развить в себе такие качества, как свобода движений, устойчивость, мягкость, гибкость, быстрота, легкость движений, округленность линий, подвижность стопы, то есть развить в себе необходимые для исполнительской деятельности физиологические качества. Кроме этого необходимы психологические, волевые свойства, эмоциональность и темперамент. Все это вместе должно быть доведено до автоматизма. Следовательно, искусству танца должны обучаться физически выносливые дети с гибкой, пластичной нервной системой. (4)

Для приема в хореографические училища существует строгая и тщательная система отбора одаренных детей. В практике любительского творчества данная система не может быть соблюдена, поскольку здесь работа строится по принципу вседоступности и всеобучаемости. Несмотря на это, требования к обучению предъявляются и к детям, занимающимся в любительских хореографических коллективах. Поэтому опираться на систему отбора педагог должен.

Данная система базируется на трех ведущих критериях:

- физическое развитие ребенка;
- эмоциональность (темперамент);
- профессиональные данные.

Кратко рассмотрим каждый.

1. Фундаментом успешного обучения хореографии считается правильное телосложение. Существует два основных типа сложения тела – долихоморфный и брахоморфный. (9)

Долихоморфный – астенический тип – характеризуется высоким или выше среднего ростом, коротким туловищем и длинными ногами, малой окружностью грудной клетки, средними или узкими плечами, малым углом наклона таза, походкой с развернутыми ногами.

Брахоморфный тип – средний рост или ниже среднего, туловище длинное, ноги короткие, большая окружность грудной клетки, выраженный гиперлордоз (наклон) таза, походка с внутрь повернутыми стопами и ногами. Отсюда видно, что долихоморфный тип подходит к эталону балетной формы.

2. Индивидуальные особенности человека зависят от свойств нервных процессов, возбуждения и торможения, их силы, уравновешенности и подвижности. В процессе обучения необходимо учитывать это, а именно эмоциональность и темперамент ребенка.

Темперамент – это возбудимость и восприимчивость человека к впечатлениям. Психологи выделяют четыре основных типа нервной деятельности и видов темперамента (Таблица 1)

Таблица 1

Таблица типов нервной деятельности и видов темперамента

Вид темперамента	Тип высшей нервной деятельности	Отличительные особенности нервных процессов		
		по силе	по уравновешенности	по подвижности
сангвиник	сильный	сильный	уравновешен	подвижный
холерик	безудержный	сильный	неуравновешен	подвижный
флегматик	спокойный	сильный	уравновешен	малоподвижный
меланхолик	слабый	слабый	неуравновешен	малоподвижный

Сангвиник. Таких детей видно сразу. Они общительны, жизнерадостны, отличаются большой подвижностью, легко ориентируется в окружающей обстановке, быстро находят контакт со сверстниками, коммуникабельны. Ребенок этого типа движения разучивает легко, выполняет их уверенно и может быстро переучить. Однако однообразная работа, повторяемость одного движения в процессе обучения его тяготит.

Холерик. Данный тип людей отличается несдержанностью, порой резкостью поведения, и в тоже время они решительны и инициативны. Отрицательная сторона этого типа – быстрая смена настроения, частая потеря уверенности в своих силах. Такой ребенок движения разучивает легко и быстро, но ошибки в движениях исправляет медленно.

Флегматик – необщителен, малоподвижен, спокойный. Он долго обдумывает задания, за новое дело берется неохотно, но, приняв решение, выполняет любое дело до конца. Такие дети – труженики и в классе, и в жизни. Разучиваемый материал дается медленно, но выученное сохраняется в памяти надолго.

Меланхолик. Представители этого типа также малообщительны. Если их что то сильно раздражает, они занимают оборонительную позицию. Часто мнительны. Меланхолики – люди души, они способны на глубокие чувства, но длительные переживания способны вызвать глубокую депрессию

Из этого краткого описания следует заключить, что самыми подходящими для обучения танцами являются сангвиники и холерики. Однако в классе, как правило, есть разные дети. Одни усваивают программу значительно труднее и длительнее (флегматики), другие быстро, с одного показа. Педагогу надо иметь такт и терпение, использовать как групповые, так и индивидуальные формы занятий. (16)

3. Более подробно рассмотрим такой критерий, как наличие природных физических данных. Это выворотность, развитие стопы (подъем), гибкость позвоночника, балетный шаг, прыжок, чувство ритма.

Выворотность ног – это способность поворачивать верхнюю часть ноги в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа свободно поворачивались наружу. Хорошая выворотность зависит от эластичности мышц бедра и связок тазобедренного сустава, от свободной подвижности в тазобедренном суставе, от маленькой глубины впадины таза и маленькой продолговатой головки бедренной кости.

Часто преподаватели не знают анатомической причины выворотности и в результате неправильной постановки корпуса дети начинают «заваливаться» на большой палец в первой позиции. Данная постановка ведет к деформации всей стопы. Такие стопы не могут быть хорошей опорой тела. Можно предложить детям слегка присесть, несколько раз на выворотных ступнях переступить с ноги на ногу, как бы припечатывая всю ногу к полу. Дети понимают, что так стоять удобно, они в дальнейшем постараются избежать «завала» внутрь. Следует объяснить детям, что именно правильный поворот ступни делает ногу балерины эстетически красивой. Мы знакомим детей с различными положениями и поворотами ступни – поднимаем носок вверх, опускаем вниз, поворачиваем влево, вправо, при этом просим следить за мышечными ощущениями.

Такие движения подготавливают к изучению *battement tendu* – основы движений классического танца. Через *battement tendu* проходят многие движения классического танца, его значение для техники огромно. Это движение дает нужное направление ноге, силу для танцевальных движений. Ставить правильное выдвигание и придвигание ноги мы начинаем в партере, лежа на спине. Внимание детей будет максимально сосредоточено на ногах, позвоночник спокоен и не испытывает нагрузки.

Подъем – это внешняя выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами.

Гибкость – определяет способность ребенка свободно максимально прогнуться назад, не сгибая ног в коленных суставах, не поднимая плеч, не выставляя живот вперед. Прогиб совершается за счет верхних поясничных и нижних грудных позвонков. При плоской спине и отсутствии естественных изгибов позвоночного столба рессорные свойства его снижаются, что может привести к появлению ранних болей в позвоночнике.

Шаг – выявляет степень подвижности в обоих тазобедренных суставах. Величина шага зависит от степени подвижности в позвоночном

столбе, от эластичности задней группы мышц бедра (шаг вперед), от эластичности повздошно-бедренной мышцы (шаг назад), от величины выворотности бедра в суставе и от сопротивления приводящих мышц бедра (шаг в сторону). Критерием величины шага является угол поднятой ноги – не ниже 90 градусов для мальчиков и выше для девочек.

Прыжок. Величина прыжка зависит от подвижности суставов конечности (тазобедренного, коленного, голеностопного и суставов стопы), а также функциональных особенностей мышц. Мягкость приземления зависит от эластичности трехглавой мышцы голени и пяточного сухожилия.

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. (22)

Отсутствие одного из необходимых сценических признаков не является отказом в обучении. В процессе изучения танца, а также при регулярном выполнении специальных корригирующих упражнений эти признаки могут вырабатываться и совершенствоваться. Но при всем многообразии дополнительных методик существуют противопоказания.

Так, противопоказан прием детей с выраженным искривлением позвоночного столба – выраженный кифоз грудного отдела («круглая спина»), гиперлордоз поясничного отдела («седлообразная поясница»), сколиоз II и III степени, или прогрессирующий сколиоз. (34)

Красивая и ровная спина не только во многом определяет внешний вид ребенка, но и является показателем его здоровья. Позвоночник можно смело сравнить со стволом дерева. Он поддерживает весь костный скелет человека, оказывая существенное влияние на работу всех жизненно важных систем. Деформации грудной клетки («килеобразная» или «куриная» грудь, воронкообразная, западение) ограничивают подвижность ребер, что влечет за собой дыхательную недостаточность и возможность

развития сердечно-сосудистых заболеваний. Родителям таких детей необходимо тактично объяснять последствия занятий, невозможности достижения хороших результатов в обучении танцу, ориентировать их на занятия лечебной гимнастикой и рекомендовать другие формы и виды детского творчества. (34)

В последнее время особой популярностью пользуются детские балетные студии. Мамы приводят девочек с желанием увидеть их танцующими балет, стоять на пуантах и часто родители недоумевают, почему это не получается. Следует особо обращать внимание при первом посещении ребенка студии на строение стопы и пальцев. Идеальным строением стопы является формула: пальцы I = II = III и > IV и V; хорошая форма: I = II и > III, IV и V. Другие формы стопы: круглая (I < II и III и они > IV и V), скошенная (I > II > III > IV > V), отклонение большого пальца наружу, широкая стопа, отклонение ее внутрь или наружу являются противопоказаниями для постановки девочек на «пальцы». (29)

Однако, если у ребенка нет физических данных, если он понимает и принимает свои недостатки, если об этом знают его родители, но любовь к танцу и желание заниматься огромные, то при правильной постановки учебного процесса, формировании репертуара коллектива с учетом индивидуальных возможностей учеников, можно вовлечь такого ребенка в творческий процесс, увлечь на всю жизнь. А это значит, что решаются важные педагогические задачи, связанные с гармоничным воспитанием личности.

1.3. Партерная гимнастика как вспомогательное средство развития физических данных

Балетмейстер и педагог XVIII века Август Бурнонвиль сказал: «Способности следует с детских лет развивать, а недостатки исправлять умелым руководством» (20, с. 154)

Эти слова должны служить основой для современных педагогов, работающих с детьми.

Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князевым в XX веке, об этом вы уже упоминали в первом параграфе. Он первым перенес занятия у станка в «партер». Сразу было отмечено, что мышцы у танцоров стали выносливее, тела более гибкими, а движения грациознее и техничнее. Партерная гимнастика доказала свою огромную пользу в воспитании танцора, методика очень быстро распространилась, и сегодня «партерная гимнастика» включена в образовательные программы по хореографическому обучению.

Современная балетная или партерная гимнастика – система специально подобранных упражнений и методических приемов, которые позволяют подготовить ребенка именно к занятиям по хореографии. Для улучшения профессиональных данных подобраны упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы упражнений йогов, партерного станка Б. Князева, выполнение которых способствует разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии.

Человек в обычной жизни выполняет много ограниченных движений, когда возможности двигательного аппарата используются лишь частично; в результате появляются и становятся привычными такие недостатки, как слабая сгибаемость спины, малая подвижность шеи, плечевых, локтевых, запястных суставов и суставов пальцев, неполная разгибаемость коленных суставов, «ахилла» и стопы и т.п. Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы и которые выполняются постоянно одинаковым способом, причем в нескольких ограниченных направлениях, не могут служить развитию гибкости и никогда не приведут к гармоничному развитию тела – скорее они принесут в движения жесткость и ограниченность. Развить тело и устранить физические недостатки помогает партерная гимнастика. (23)

Цель партерной гимнастики – воспитать у учащихся сознание

необходимости работы по собственному развитию, физическому воспитанию и систематическому физическому совершенствованию. Для достижения этой цели необходимо решить задачи:

- правильно подготовить суставо-связочный аппарат и все тело к хореографическим занятиям;
- устранить физические недостатки каждого ученика;
- формировать упругость, развить эластичность и силу мышц при максимальной подвижности суставов;
- максимально, с учетом возрастных особенностей развить гибкость позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставо-связочного аппарата.

На начальном этапе обучения хореографии с детьми младшего возраста партерная гимнастика является частью ритмики. Основная форма организации занятий корригирующей гимнастикой – урок. Положительные эмоции в процессе осознания необходимости преодоления собственных физических недостатков, преодоления трудностей в освоении того или иного упражнения являются основой обучения. Поэтому ведущим принципов образовательной деятельности с детьми является игра.

Существующая типовая структура урока, определяющая построение и проведение занятий по гимнастике. Но не следует относиться к ней, как к незыблемому правилу. Каждый педагог должен творчески подходить к методике, искать в ней более прогрессивные приемы, может допускать отклонения и целесообразные изменения. Типовая структура – это всего лишь ориентир, которым руководствуются при создании конкретных вариантов уроков с учетом пола, возраста и подготовленности учеников.

В зависимости от возраста рекомендуется вводить партерную гимнастику поэтапно и по-разному:

- с 4 до 6 лет - игровая партерная гимнастика;
- с 6 до 7 лет - растяжка и укрепление мышц ног, корпуса, поясницы, спинного торса с элементами игровой партерной гимнастики;

с 7 до 8 лет - классический экзерсис на полу в виде партерной гимнастики в легкой ее форме, растяжка и укрепление мышц ног, корпуса, поясницы, спинного торса;

с 8 до 9 лет - классический экзерсис на полу в усложненной форме, растяжка и укрепление мышц ног, корпуса, поясницы, спинного торса;

с 9 до 12 лет - в этом возрасте партерная гимнастика может проходить не так часто на уроках по причине того, что много времени тратится на отработку танцев существующего репертуара. По возможности партерную гимнастику в этом возрасте стоит проводить, но с использованием партерной гимнастики, используемой в танцах модерн и джаза, т.к. они лучше подготавливают весь организм ребенка к изучению определенных сложных элементов;

с 12 до 16 лет - в этом возрасте партерная гимнастика проводится ребенком самостоятельно перед занятием или в конце занятия.

Упражнения выполняются на полу, на ковриках, в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а так же сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения повторяются сначала по 2-4 раза, затем по 8-16 раз. (22) Активные упражнения выполняются учениками на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре. Во время упражнений на расслабление в положении лежа ученики отдыхают. Активно-пассивные упражнения на полу освобождают учащихся от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. А упражнения на расслабление, которые чередуются с упражнениями на нагрузку, дают детям некоторый отдых. Поэтому активно-пассивные упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами. (8)

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 высоко физического напряжения.

Упражнения подразделяются на:

- 1) упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- 2) упражнения на улучшение выворотности ног;
- 3) упражнения по исправлению недостатков осанки;
- 4) упражнения, подводящие к экзерсису классического танца.

На уроке необходимо учитывать физические недостатки ребенка, поэтому уже в разминке можно включать вспомогательные упражнения для развития различных групп мышц, суставов, связок. Так:

– при сутулости маршировка комбинируется с резкими движениями отведения рук назад, вытянутых и согнутых в локтях в горизонтальном положении и с вращательными движениями рук, согнутых в локтях.

– при лордозе движения выполняются с сильно подтянутыми мышцами живота, максимально вытянутым позвоночником, слегка поданной вперед тазобедренной частью, с руками, опущенными вниз.

– при ассиметрии лопаток руку опущенного плеча положить на затылок или поднять вверх, растягивая мышцы опущенного плеча.

– детям, у которых выступают коленные чашечки, рекомендуются шаги на полупальцах или шаркающие шаги при вытянутых коленях.

В процессе обучения детей основам классического танца с первых дней оказывается в числе важнейших и сохраняет свое значение на протяжении ряда последующих лет задача создания твердой физической базы, то есть силовая подготовка телесного аппарата учащихся.

На этапе начальной подготовки эта задача является главной; ее выполнение создает тот фундамент, на котором воздвигается прочное здание физического совершенствования. Использование в уроках силовых

упражнений приносит значительную пользу: помимо собственной силы, они развивают и совершенствуют координацию движений, различные функциональные системы организма, а также такие качества, как выносливость и гибкость.

К вспомогательным движениям относятся:

- упражнения для рук;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- прыжки;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (выпады, наклоны);
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы (приседания, подъёмы на полупальцы, перекаты);
- упражнения на станке, на гимнастической стенке (висы, растяжка);
- упражнения на равновесие, выработку устойчивости.

На уроках гимнастики должны присутствовать упражнения на выносливость, упражнения на расслабление мышечной системы, постановки дыхания. Преподаватель должен уделять внимание психологической подготовке танцовщика, развитию двигательной памяти.

Независимо от того, какова продолжительность гимнастического урока 45 или 90 минут – он всегда состоит из трех частей:

- динамическая часть (подготовительная)
- стрейчинговая часть (основная)
- медитативная часть (заключительная)

Урок следует начинать с построения учеников и поклона.

Подготовительная часть урока вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учениками и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к выполнению основной части урока. Задача преподавателя в первой части урока –

достичь необходимого эмоционального состояния учеников, собрать их внимание и активизировать работоспособность. Подготовительный раздел имеет цель гигиенического воздействия на двигательный аппарат, органы дыхания, кровообращения; здесь же есть возможность уделить необходимое внимание формированию у детей правильной осанки.

Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, различные прыжки на месте и в передвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и др. Главное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, которые подбираются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности учащихся.

Основная часть. В этой части урока решаются задачи, которые определяют процесс воспитания учащихся. Это прежде всего:

- а) овладение главными жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению материала, предусмотренного программой специальных дисциплин;
- б) обучение правильному применению усвоенных знаний и качеств в различных и изменяющихся условиях;
- в) тренировка сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов.
- г) задача дальнейшего развития и совершенствования природных физических данных и коррекция имеющихся недостатков.

Решать различные частные задачи этого раздела урока нужно с учетом содержания других разделов, при полной взаимосвязанности всего изучаемого материала. Урок нужно строить таким образом, чтобы в процессе овладения двигательным аппаратом и освоения навыков, одновременно совершенствовались все психологические качества.

Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет учеников, рассеивает их внимание. Лучше использовать ранее усвоенные упражнения как базу для дальнейшего логичного усложнения программы и освоения новых упражнений

незначительном объеме. К концу основной части урока нагрузка должна постепенно возрастать. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, иногда спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть урока. Продолжительность не более 5-8 минут. Задача этого раздела – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учеников в более спокойное состояние, которое позволит им легко переключиться на следующие действия или отдых. Основные средства успокоения – медленная ходьба, некоторые дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении. Их задача – снизить активность работы органов кровообращения и дыхания. Не помешает в заключение урока краткая беседа или разбор урока; это самое подходящее время для замечаний о проведении, о достигнутых на уроке успехах или неудачах, с указанием путей их преодоления. Отстающим ученикам надо дать задание на дом. Точкой в конце урока служит поклон, который исполняется всей группой по правилам классической хореографии – так же как и в начале урока. Обязательными условиями являются последовательность, систематичность и непрерывность занятий.

Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы живота, спины, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают точность координации движения. Все это достигается только при условии медленного темпа, так как быстрый темп не способствует глубокому «дыханию» мышц. Балетная гимнастика в хореографическом классе исключает внешнее механическое воздействие. Ученик собственными усилиями закрепляет и развивает свои природные данные, приобретает навыки самоконтроля, которые ему пригодятся в дальнейшем.

Выводы по первой главе.

Физическое развитие – важная педагогическая и социальная проблема. В хореографии развитие природных физических данных –

необходимая часть образовательной программы. На помощь педагогу-хореографу в этом плане приходит партерная гимнастика.

Если в начале возникновения партерная гимнастика использовалась в качестве одной из нетрадиционных методик, то в настоящее время она входит как основная часть при обучении детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста.

Упражнения партерной гимнастики важны

- 1) для формирования опорно-двигательного аппарата, осанки, укрепления мышц;
- 2) для развития органов дыхания;
- 3) отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- 4) на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени);
- 5) развитие музыкальных качеств.

Таким образом, партерная гимнастика дополняет процесс обучения хореографии, делая его более результативным.

ГЛАВА 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИ НА УРОКАХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В ДЕТСКОЙ БАЛЕТНОЙ СТУДИИ

2.1. Проект образовательной программы «Партерная гимнастика» при обучении хореографии в балетной студии «Марьям»

В детских любительских студиях каждый педагог встречается с одними и теми же проблемами:

- 1) ограниченность во времени (занятия проводятся 2-3 раза в неделю по одному часу);
- 2) не всегда группы комплектуются детьми одного возраста;
- 3) дети приходят с различной степенью подготовленности и часто со средними и слабыми способностями.
- 4) для любительских студии характерна численная неустойчивость (отсев и пополнение учащихся происходит в течение всего учебного года).

В студии занимаются ученики 4-х категорий:

1. Способные, но не имеющие специальных данных. Такие дети легко схватывают учебный материал, запоминают его, они прилежны и ответственны. Однако в силу отсутствия данных, испытывают большие сложности в овладении экзерсисом классического танца. Как результат – прекращение занятий.

2. Малоспособные, плохо схватывающие, слабо запоминающие материал, но имеющие частичные специальные данные.

3. Не обнаруживающие ни способностей, ни специальных данных, но страстно любящие танцевать. Такие дети уже приходят записываться с установкой «Я хочу танцевать», не до конца понимая, что такое танец. Неготовность к обучению также приводит к прекращению занятий.

4. Талантливые, одаренные. Такие дети имеют и необходимые хорошие данные, способности, и огромное желание не только танцевать, сколько учиться. Таким учащимся, вернее их родителям, мы рекомендуем поступать в профессиональное хореографическое училище.

Выстраивая учебный процесс в детской балетной студии, мы учитываем все эти особенности.

Сложность первого этапа хореографической подготовки детей в балетной студии заключается в том, чтобы за тот минимум времени, которое отведено на урок, дать максимум навыков. В своей практике мы придерживаемся принципа – «лучше меньше, но прочнее». «Скоростное» усвоение элементов танца часто ведет к танцевальной безграмотности.

Мы не ставим детей к станку сразу. Станок – это статика, это напряжение и сосредоточенность, и дети еще не готовы, им хочется просто танцевать. Поэтому мы сначала раскрываем природу организованного движения вообще, учим детей понимать и осознавать естественное начало любой танцевальной деятельности, не только классического танца. Мы включаем изучение различных шагов, бега, подскоки, прыжки. Осваиваем пространство – двигаемся вперед, назад, по кругу, вокруг себя и т.д. Тем самым, мы формируем у детей первые представления об эстетическом движении тела, о законах его построения. Мы говорим о том, что обыкновенный шаг может быть искусством, если он красив и сочетается с музыкой. Выстраивая небольшие этюдные комбинации на простых шагах, мы требуем вытягивать подъем ноги, ставить ее выворотно, высоко держать бедра, развернуть плечи, держать высоко и гордо голову. Здесь же мы определяем положение рук – на бедрах, плечах, держа перед грудью, положив на затылок. Благодаря таким нехитрым приемам, ученики начинают ощущать части своего тела – талию и бедра, плечи и грудь, положение чуть опрокинутой назад головы.

Для развития координации, мы используем метод «дирижирования». Это упражнение является также самым удобным и при знакомстве детей с музыкальными размерами. Закрепленное плечо и свободное движение от локтя похоже на классические движения. Закрепленная плечевая часть руки способствует правильной постановке спины, приобретения навыка равновесия. Свободно движущая часть руки и особенно кисти делают

движения выразительными. Через подготовительные движения ребенок включается в осознанную атмосферу танцевальной практики и подготавливается к работе у станка.

Выполнение движений классического танца требует эластичности и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, координации рук и головы с корпусом и ногами. Не достигнув определенной свободы в движениях, невозможно говорить о красоте исполнения. Поэтому вторым обязательным условием учебной программы мы считаем – развитие необходимых природных данных.

Педагог выстраивает урок с учетом возможностей всего класса и индивидуальных особенностей каждого из своих учеников. Разработанные комплексы позволяют распределять физическую нагрузку на определенные группы мышц и связок, чередовать активные и пассивные движения, силовые и танцевально-выразительные.

Данная программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей младшего школьного возраста (6-8 лет).

Программа построена с учетом принципов системности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса хореографии.

Программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

Данная программа по партерной гимнастике разработана на основе следующего методического материала: учебник «Музыка и движение», С.И. Бекиной, Т.П. Ломовой, Е.Н. Соковниной; учебник «Азбука хореографии» Т. Барышниковой; учебник Т.И. Васильевой «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей»; программа хореографического училища.

1. Цели и задачи

Каждый урок в хореографических классах направлен на поддержание ребенка в хорошей физической форме и на формирование у него пожизненной установки на здоровый образ жизни.

Целью данной программы является:

- улучшение показателей иммунитета;
- повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- укреплению мышечного корсета;
- развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений.

Задачи:

- познавательные (расширение кругозора обучающихся);
 - практические
 - развитие потребности двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
 - укрепление здоровья, снижение гиподинамии;
 - развитие навыков владения своим телом и координацией движения;
 - обеспечивать эмоциональную разгрузку обучающихся;
 - увеличивать период двигательной активности в учебном процессе;
 - обучать детей приемам коллективной и самостоятельной работы.
 - воспитательных:
 - воспитывать силу воли, дисциплинированность, настойчивость;
 - способствовать формированию целеустремленной, инициативной, ответственной, умеющей самостоятельно принимать решения, личности.
- Программа располагает большим разнообразием физических упражнений и методов. Многие упражнения применяются в качестве корректирующих. Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трёх целей:
- повысить гибкость и подвижность суставов;
 - улучшить эластичность мышц и связок;
 - нарастить силу мышц.

2. Формы организации образовательного процесса

- Групповые формы занятий – теоретические, практические и комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает в себя теоретическую (беседа, описание, инструктаж) и практическую (выполнение упражнений и комплексов упражнений, игры) части.

- Самостоятельная работа (комплекс упражнений, разработанный педагогом и рекомендованный родителям для самостоятельной практики).

- Открытые и показательные занятия для родителей.

- Мастер-классы (занятия с приглашенными специалистами).

Основной формой организации образовательного процесса является урок, который из трех частей:

- разминка;

- партерный экзерсис (основная часть);

- заключение

3. Технологии обучения

Урок предполагает использование определенных образовательных технологий, т.е. системной совокупности приемов и средств обучения и определенный порядок их применения. Реализация программы предполагает придерживаться определенных принципов в соответствии с задачами и содержанием программы:

- наглядность – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, качественным. Принцип наглядности можно применять, используя видео и фотоматериал.

- доступность – важное условие правильного обучения, педагог должен учитывать трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

- последовательность – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено.

▪ закрепление выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает ученику свободно, легко и точно выполнять движения.

4. Ключевые компетенций обучающихся:

- воспитание интереса к хореографическому искусству;
- активизация скрытых, потенциальных возможностей мышечно-костного аппарата;
- воспитание художественного вкуса, через музыкально-эстетическое осознание и основные двигательные навыки;
- развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений и ориентировку в пространстве, устойчивую привычку свободно двигаться;
- накопление музыкально-двигательного опыта;
- способствование укреплению здоровья.

5. Виды и формы контроля

- текущий (на каждом уроке);
- тематический (осуществляется в период изучения темы);
- промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия);
- итоговый (в конце года).

В результате обучения партерной гимнастике ученик должен знать

- названия движений или упражнений.

- технологию исполнения движений или упражнений.

Ожидаемые результаты:

- формирование основных двигательных качеств и навыков;
- развитие природных физических данных;
- выработка правильности и чистоты исполнения упражнений;
- развитие координации;
- развитие паховой выворотности, танцевального шага и гибкости/пластики;
- соединение теоретических знаний и практической деятельности;

- развитие организованности, самостоятельности (контроль и самоконтроль).

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе

- дадут детям первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;

- позволяют приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса,

- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, а также учить их правильно дышать.

6. Условия реализации программы

Для успешного выполнения программы есть необходимые условия:

- светлый просторный зал с зеркальной стенкой и станками,
- звуковое сопровождение и мультимедийная аппаратура,
- гимнастические индивидуальные коврики,
- вспомогательные снаряды (фитболы, гимнастические резинки, мячи, обручи).

7. Методы и приемы учебно-воспитательного процесса

- информационно-познавательные (беседа, описание, наглядный показ);
- творческие и развивающие игры;
- методы обсуждения и самоанализа (обсуждение, самоанализ, опрос, тестирование);
- методы самоконтроля и самоанализа;
- показательные (постановочные комплексы упражнений);
- творческие (в формате игры и импровизации).

2.2. Комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста

Разрабатывая комплексы упражнений партерной гимнастики, мы познакомились и изучили такие источники, как: «Сборник программ дополнительного образования художественно-эстетического направления»; образовательная программа «Современная хореография», О.В. Поталициной; Рабочая образовательная программа по дисциплине «Гимнастика», автор - Т.В. Звезда

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой нам понадобятся индивидуальные коврики.

I комплекс упражнений, сидя на полу:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

«1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу,

«2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face,

«3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу,

«4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

«1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой б позиции (натянутом положении),

«2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face,

«3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу,

«4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

«1» - стопы максимально сокращаются,

«2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол,

«3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции,

«4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

- «Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

«1» - руки поднимаются вверх,

«2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

«3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса, возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

- «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

«1» - руки поднимаются вверх,

«2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы.

«3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

«1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок,

«2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее,

«3» - нога возвращается в вертикальное положение,

«4» - п.н. возвращается в И.П.

Аналогично выполняется движение левой ногой. Следить за прямой спиной и за бёдрами. Упражнения комплекса должны быть доступными для детского восприятия, но выполняться с максимальной отдачей.

II комплекс упражнений, лёжа на спине

1) Упражнения на пресс:

- поднятие ног

И.П.: ноги натянуты, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

1-ый такт - правая нога поднимается как можно выше,

2-ой такт - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду,

3-ий такт - нога медленно опускается в И.П.,

4-ый такт - пауза в И.П.

Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно. Следить за натянутостью стоп, колен, рабочей и опорной ног, за ровностью спины. Руками не помогать.

- «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.
Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

- «Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

«1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов,

«3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта,

«1,2» - таз опускается на пол,

«3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III комплекс упражнений, лёжа на животе

1) Упражнения для развития гибкости

- «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

«1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки,

«2» - руки открываются в 1 классическую позицию,

«3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 позицию),

«4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

- «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

«1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки,

«3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

«1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки,

«2» - плечевой пояс подаётся назад,

«3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка,

«4» - пауза.

В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. Музыкальное сопровождение: 2/4, характер - чёткий.

1 такт - руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч.

3 и 4 такты - фиксируем положение,

4-ый такт - отдыхаем в И.П..

- «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

IV комплекс упражнений для растягивания мышц ног

- «Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. Музыкальное сопровождение: 2/4, характер - плавный.

«1,2» - руки поднимаются вверх,

«3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 тактов 2/4.

Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

- «Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса, возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Полушпагат»
- «Шпагат»

Такой методический прием, как игра, целесообразно использовать на занятиях с детьми. Основанием этому являются возрастные особенности детей: произвольность всех психических процессов, наглядно-образный и наглядно-действенный характер мышления, неустойчивая, быстрая утомляемость. Создание игровой атмосферы может способствовать максимальной активизации детей, повышению их заинтересованности танцевальными движениями, возникновению положительных эмоций.

Дети, когда слышат такие знакомые и «красочные» названия, как «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик», с удовольствием их выполняют.

Этим мы руководствовались при разработке классификации игровых партерных комплексов для дошкольников:

1. Комплексы сюжетного характера, в основу которых входят образные движения, воображаемая ситуация («Елочные игрушки», «Кукольный магазин», «Цирк» и другие).

2. Комплексы имитационного характера, построенные на двигательных действиях, связанных с наследованием знакомых детям образов, предметов и явлений окружающего мира («Мамины помощники», «Птичий двор», «Лесная полянка» и другие);

3. Комплексы с элементами соревнований, в основе которых лежит определенный игровой образ и элементы соревнования («А вам слабо?», «Олимпиада», «Самый высокий мост» и другие);

4. Комплексы с элементами танцевального фольклора, в основу которых положены фольклорные игры и характерные народные образы («Репка», «Колобок», «Трансформеры» и другие).

С целью обеспечения привлекательности обучения, повышения устойчивости произвольного внимания и двигательной активности детей вместе с игровыми методами мы включали и игровые приемы. Однако при их использовании необходимо сочетание выбранных приемов с учебно-воспитательными задачами.

В содержание партерных комплексов мы активно внедряли творческие задания, которые позволяли детям проявлять инициативу и самостоятельность мышления, демонстрировать умение включать изученные во время занятий упражнения в собственную двигательную интерпретацию и придумывать новые движения. Так, после коллективного выполнения группы партерных упражнений, направленных на развитие эластичности мышц голеностопного сустава и выработки правильной

формы подъема, детям предлагалось придумать небольшой танец для «носочков» и «пяточек» или давалось игровое задание («лисичка-зайчик», «цветок-ветер» и др.).

Содержание игр зависит от фантазии и выдумки самого педагога. В каждой танцевальной игре важно совместить необходимые движения целенаправленного действия с образом, детской выразительностью, эмоциональностью, закрепляя танцевальные навыки и правильную осанку.

Эффективность применения игровых упражнений при проведении партерных комплексов усиливалась путем правильного подбора музыкального материала. Мы отобрали музыкальные произведения, которые соответствуют основным художественно-педагогическим принципам: высокий художественный уровень; доступность, разножанровость, четкость, ритмичность, оптимальная временная протяженность (достаточная для выполнения движений и не слишком затянута) насыщенность яркими образами, соответствие сюжетной линии.

Таким образом, применение игровых методов и приемов при проведении партерных комплексов на уроках хореографии позволило значительно повысить заинтересованность детей смыслом упражнений, способствовало более эффективному развитию силы и эластичности различных групп мышц, проявлению творческой инициативы, обогащению их эмоционального опыта. С каждым занятием ребенку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

2.3. Экспериментальная работа по выявлению эффективности использования партерной гимнастики в процессе обучения детей классическому танцу

Исследования проводились в балетной студии «Марьям» (г.Алматы), группа 1-го года обучения (первый класс), возраст учащихся 6-8 лет.

Сравнение всех данных исследования на начало учебного года и его окончание позволили нам сделать вывод об эффективности разработанной нами программы. Данные исследования позволяют говорить о целесообразности применения на уроках классического танца комплексного подхода в формировании профессиональных физических данных: сочетание традиционного метода – классического экзерсиса – с системой вспомогательных к нему корригирующих упражнений, которые облегчают и ускоряют этот процесс.

В первом классе необходимо отобрать лишь те элементы балетного урока, которые ребенку по силам и помогают выработать устойчивость, координацию и музыкальность. Учитывая возраст детей, не стоит забывать, что долгое пребывание у станка может вызвать скуку и даже отвращение у детей. Поэтому задача педагога использовать обязательные занятия у станка в правильной пропорции по отношению ко всему уроку.

Использование подобранного и проверенного комплекса корригирующих упражнений позволяет утверждать возможность улучшения профессиональных данных и корригирования у художественно одаренных детей некоторых физических недостатков. Поэтому при приеме детей можно пренебречь теми дефектами в физическом развитии, которые еще в первой функциональной стадии и могут быть исправлены.

Проведенным исследованием решается лишь часть сложной проблемы технической подготовки танцовщика. Использование данных других наук таких, как нормальная анатомия, физиология, психология человека и др., расширяют возможности для совершенствования хореографического образования, как в профессиональном, так и в самодеятельном творчестве, а также для совершенствования педагогического процесса на уроках классического танца.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своем исследовании мы раскрыли содержание такого направления физического развития как гимнастика. Исторически оно основано на глубоких анатомических и физиологических закономерностях. Особенность гимнастических упражнений заключается в том, что они имеют определенное, иногда очень ограниченное воздействие на ту или иную группу мышц с целью создания и развития навыков в движении.

Вопросы физического воспитания решаются и на уроках по хореографии. Обучение танцу изначально связано с приобретением двигательных навыков, качество исполнения которых зависит от наличия природных физических данных.

Дети, приходя в хореографический коллектив, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия танцами, не говоря уже об освоении классического балета. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка.

И здесь на помощь педагогам-хореографам приходит система упражнений на полу – партерная гимнастика. Если в начале возникновения партерная гимнастика использовалась в качестве одной из нетрадиционных методик, то в настоящее время она входит как основная часть при обучении детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста. Выворотность, балетный шаг, гибкость, легкий высокий прыжок с помощью упражнений партерной гимнастики развиваются более эффективно. Кроме этого, специальные корригирующие упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление многих физических недостатков развития детей.

Упражнения партерной гимнастики важны

- 1) для формирования опорно-двигательного аппарата, осанки, укрепления мышц;
- 2) для развития органов дыхания;
- 3) отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- 4) на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени);
- 5) развитие музыкальных качеств.

В результате нашей практической деятельности мы выяснили, что в детской балетной студии учебный процесс отличается от процесса обучения в профессиональных хореографических училищах. Это связано с тем, что в студии:

- значительно меньше объем изучаемого материала;
- ниже уровень требований к физическим данным и способностям учащихся;
- значительно меньше недельная нагрузка;
- более дифференцированный подход к учащимся, что выражается в гибком варьировании в изучаемом материале с учетом возможностей детей;
- ориентация на воспитание личности, а не на профессиональную подготовку будущего артиста балета.

Мы разработали комплексы партерной гимнастики, которые помогают реально изменить состояние двигательных органов, улучшить их функционирование, привести в соответствие с анатомической нормой подвижности суставов. Работая с детьми по программе, мы увидели, что необходимые для балета профессиональные данные – выворотность, шаг, гибкость, легкий высокий прыжок – с помощью корригирующих упражнений развиваются более эффективно. Кроме этого, специальные гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического

обучения, позволяют ускорить исправление многих физических недостатков развития детей.

Таким образом, мы доказали, что комплексы партерной гимнастики, применяемые целенаправленно и с учетом индивидуальных возможностей ребенка, наиболее результативны в начальный период обучения детей классическому танцу. В младшем школьном возрасте детский организм особенно пластичен и податлив к тренировкам. Проведенный мониторинг показал действенность применяемых технологий в обучении.

Выработанная методика позволила принимать в балетную студию детей с природными недостатками, значительно повысить исполнительскую культуру учащихся. Но самое главное, дети поверили в себя, смогли реализовать свою мечту заниматься любимым делом – танцем. Только каждодневный целенаправленный труд педагога, его воля помогают ученикам преодолевать трудности, а сознательная работа самих маленьких артистов воспитывает в них чувство самоконтроля, тот необходимый навык профессиональной осанки, который явится фундаментом для освоения классического танца в дальнейшем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н.А. Балет, танец, хореография [Текст]: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Н.А. Александрова. - 2-е изд., испр. и доп. С-Пб.: Лань, 2014. – 624 с
2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих [Текст] / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. -2-е изд. С-Пб.: Лань, 2014. – 128 с
3. Александрова Н.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока [Текст] / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. - 1-ое изд. С-Пб.: Лань, 2014. – 64 с
4. Баднин И. Отбор детей в хореографическое училище [Текст] / И. Баднин. - М.: Известия, 2009
5. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения. 6-е изд [Текст] / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - С-Пб.: Лань-Трейд, 2015. – 240 с., ил.
6. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность [Текст] / Л.Д. Блок. - М., 1987
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова // 9-е изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 192 с., ил.
8. Вихрева Н.В. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. М.: МГАХ, 2004. - 86 с.
9. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей [Текст] / В.Г. Властовский. - М.: МГУ, 2006.
10. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) [Текст] / С.И. Гальперин. - 2-е изд.: Высшая школа, 1974.
11. Дамарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога [Текст] / В.Ю. Дамарк. - 1-е изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2013. – 128 с.

12. Дембо Н.А. Основы медицинского отбора [Текст] / Н.А. Дембо. - Алматинское хореографическое училище им. А. Селезнева, 2001.
13. Детский фитнес: учеб. пособ. /сост.: В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова, Н. Мелашенко, О. Бабич. М.: УиЦ «ВЕК», 2006. - 160 с.
14. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии [Текст] / И.Г. Есаулов. 2-е изд., испр. -С-Пб.: Планета музыки, 2015 -160 с.
15. Жакыпова К. Классический танец [Текст] / К. Жакыпова. -. Алматы, 2005
16. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа [Текст] / Д. Зайфферт. 2-е изд. - М.: Лань-Пресс, 2015. - 128 с.
17. Звездочкин В.А. Классический танец [Текст] / В.А. Звездочкин. 2-е изд. С-Пб.: Планета музыки, 2013. – 72 с., ил.
18. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии. Занятия на полу: Уч. пособие для студентов вузов культуры и искусств // Казань, 2001
19. Калинина И.Ф. Возрастные изменения моторных и вегетативных функций при профессиональном обучении хореографическому искусству: автореф. канд. дис., [Электронный ресурс] URL: http://dshi.muzkult.ru/documents/Hucanu_Profilaktika_travmatizma.pdf (дата обращения 28.09.2017).
20. Карло Блазис. Танцы вообще [Текст] / Карло Блазис. 2-е изд., испр. - С-Пб.: Планета музыки, 2015. – 352 с., ил.
21. Классический танец [Текст]: Программа для хореографических училищ по специальности № 2108 «Артист балета» (8 лет обучения). - М., 2007.
22. Коловарский П.Б. Ориентация и отбор одаренных детей для профессионального обучения хореографии: автореф. канд. дисс. [Электронный ресурс] URL: <http://dshi.muzkult.ru/documents/Hucanu> (дата обращения 28.09.2017).
23. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] / М.В. Левин. - М.: Терра-спорт, 2001

24. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии [Текст] / Е.А. Лукьянова. - М.: Искусство, 2009.
25. Меднис Н.В. Введение в классический танец [Текст] / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. 2-ое изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 64 с
26. Миронова З.С. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета [Текст] / З.С. Миронова, И.А. Баднин. - М.: Медицина, 1996.
27. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: Практическое пособие / О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
28. Морель Ф.Р. Хореография в спорте [Текст] / Ф.Р. Морель. - М.: ФиС, 2001.
29. Никифорова А.В. Обучение хореографии при несообразных ногах [Текст] / А.В. Никифорова //Профессиональное обучение хореографии и психофизиологические особенности подростка. Тезисы. - Пермь, 1981.
30. Ожегов С.И. Осанка. Словарь русского языка. М.: СЭ, 1964.
31. Поль С. Оздоровление позвоночника [Текст] / С. Поль. - Воронеж, 1993
32. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии [Текст] / Е.Я. Попова. - М.: Искусство, 2008.
33. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей [Текст] / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. - С.-Пб.: Речь, 2001.
34. Путмова А.А. Сколиозная болезнь [Текст] / А.А. Путимова. - Киев: Здоровье, 1995.
35. Пшеничная Г.Н. Исследование способностей сохранения равновесий и методов их совершенствования: автореф. канд. дисс. [Электронный ресурс] URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-razvitie-spetsialnyh-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-yunyh-figuristov-na-etape-predvaritelnoy-podgotovki> (дата обращения 18.10.2017).

36. Сапогов А.А. Школа музыкально-хореографического искусства [Текст] / А.А. Сапогов. 1-ое изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2014. – 264 с
37. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца [Текст] / Л.Н. Сафронова. 2-ое изд., доп. - С-Пб.: Планета музыки, 2015. – 192 с
38. Тарасов Н.И. Классический танец [Текст] / Н.И. Тарасов. 4-ое изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2012. – 512 с., ил.
39. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания [Текст] / А.А. Тер-Ованесян. - М.: Физк. и спорт, 2008.
40. Учите детей танцевать [Текст]: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Пуртурова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. / - М.: Владос, 2003. – 256 с.
41. Филановская Т.А. История хореографического образования в России [Текст] / Т.А. Филановская. 1-ое изд. - С-Пб.: Планета музыки, 2015. – 288 с
42. Фомичева, Е.И. Сбереечь здоровье – задача урока [Текст] / Е.И. Фомичева // Физическая культура в школе.- 2010.- № 1. - С. 17-19.
43. Халфина С.С. Методическое пособие по приему в хореографическое училище [Текст] / С.С. Халфина. - М., 1993.
44. Цыпина И. Программно-методические материалы (коррекционно-развивающее обучение) [Текст] /И. Цыпина. - М.: Дрофа, 2001. – 80 с.
45. Чечина, Ж. В. Урок хореографии, как основная форма организации образовательного процесса [Текст] / Ж.В. Чечина // Дополнительное образование в современном мире: сборник научной конференции. – СПб.,: ЦРНС, 2011.
46. Чибрикова, А. Ритмика [Текст]: методическое пособие / А. Чибрикова. – М., 2002. – 134 с.
47. Щипилина И.А. Хореография в спорте [Текст] / И.А. Щипилина // Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224с