

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО:
на методическом совете
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ
Протокол № 10 от 23 мая 2023 года



**Методическое пособие к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности «Пируэт»»**

***Использование элементов гимнастики и акробатики на занятиях
хореографического объединения***

*разработала: педагог дополнительного образования высшей квалификационной
категории Витаква З.И.*

Лениногорск, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Хореография для детей – это настоящая сокровищница полезных навыков и умений. Занятия хореографией развивают творческие способности, координацию движения, чувство ритма и воспитывают вкус. Хореографическая подготовка совершенствует умение ориентироваться в пространстве, формирует правильную осанку и красивую походку. При этом ребенок развивается не только внешне, но и внутренне: повышается дисциплина, улучшается память и концентрация внимания, воспитывается трудолюбие. Занятия хореографией помогают ярче и образнее выражать свои эмоции и впечатления через движения и пластику, учат импровизировать под музыку.

В Доме детского творчества г. Лениногорска Республики Татарстан руководит Образцовым ансамблем танца «Пируэт» Витакова Зульфия Ильдусовна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, мастер спорта по художественной гимнастике, лауреат премии имени Шамиля Бикчурина, заслуженный работник культуры. Мастерство педагога и уникальный подход к детям делают занятия хореографии яркими, интересными, результативными.



Хореография сама по себе является красивым и завораживающим искусством. А в синтезе с акробатическими элементами превращается в поистине волшебное зрелище.

Витаковой Зульфией Ильдусовной была создана программа, которая позволяет добиться высоких результатов в хореографии через сочетание элементов гимнастики, акробатики и танца. Использование акробатических элементов восполняет дефицит движений у детей в настоящее время, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, а танцы становятся разнообразнее, интереснее и живее. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, необходимых в хореографии: выполнение прыжков, вращений, равновесий. Благодаря внедрению элементов акробатики в хореографическую разминку: индивидуальную работу у гимнастической стенки, включая висы и упоры, перевороты, стойки, перекаты, равновесие, шпагаты и т. д., дети обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения

танцевальных элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

«Танец-гимнастика!» - вот девиз работы хореографа Витаковой Зульфии Ильдусовны.

Обучаясь в ансамбле «Пируэт» воспитанники владеют знаниями основ хореографического искусства, имеют развитие артистических, исполнительских способностей, высокий общефизический, социальный, интеллектуальный, нравственный уровень. После трехгодичного обучения воспитанники на высоком уровне владеют основными навыками хореографического искусства.

В сборнике обобщен опыт работы педагога дополнительного образования Витаковой Зульфии Ильдусовны по внедрению акробатики в обучение детей хореографии.

Использование элементов гимнастики и акробатики на занятиях хореографии педагога дополнительного образования Витаковой Зульфий Ильдусовны

Общепризнано, что танцоры, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, и мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

В последние годы многие коллективы стали использовать в номерах акробатические трюки. Это здорово украшает номер. Некоторые хореографы на столько увлекаются, что в итоге мы получаем не танец, а акробатический этюд.

В программе Витаковой Зульфий Ильдусовны танец первичен, а акробатика лишь дополняет, украшает его. Элементы акробатики здорово усиливают эффект и придают обычному номеру элемент шоу, делают его ярче, сильнее, усиливают впечатление. Чтобы добиться высокого результата в танцах, хореограф кропотливо, целенаправленно ведет работу по физическому совершенствованию юных танцоров, что отражается в основных разделах программы:

- элементы гимнастики и акробатики;
- элементы классического танца;
- элементы народного танца;
- элементы современного танца;
- музыкально – ритмическое воспитание.

Структура занятий.

Витакова Зульфий Ильдусовна использует в основном классическую структуру занятий: подготовительная, основная, заключительная.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации детей к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Педагог учитывает практическую целесообразность каждого упражнения, его смысловую нагрузку. Для проведения упражнений применяются различные методы: раздельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

Та часть занятия, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений. В

большинстве случаев применяются смешанные варианты структуры занятия, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности педагог сменяет более простыми. Зульфия Ильдусовна сначала применяет движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения. Затем переходит к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил детей, и, наконец, применяют упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Методика преподавания.

Важное место в построении занятия занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т. е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесия, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь педагог учитывает определенные закономерности:

1. Возраст и возможности детей, физическую подготовку.
2. Логическую связь движений, а именно:
 - положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;
 - все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).
3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности детей.
4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Методика преподавания Витаковой З.И. в своей основе опирается на методы обучения. С этих методов осуществляется формирование психических качеств и умений занимающихся. Значение этих методов особенно велико при формировании и совершенствовании двигательных навыков. Сущность методов обучения состоит в использовании средств и приемов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью используется наглядный метод обучения: показ кинопрограмм, видеозаписи движений, танцев.

На первом году обучения в основном используется игровой метод. У детей младшего возраста наглядность в обучении имеет очень важное значение, показ упражнений должен быть четким, целесообразно

пользоваться «зеркальным» методом показа т.е. если движение выполняется с правой ноги или руки, преподаватель выполняет показ с левой. Начиная со второго года обучения и далее показ, наглядный метод, можно частично заменять словесным методом обучения. Дети, которые занимаются два, три раза в неделю, естественно не могут сталкиваться с заданиями в объеме программы хореографического училища или же спортивной школы. Поэтому в данной программе подобраны лишь некоторые элементы классического, народного танца и гимнастики, которые ребенку по силам и помогают выработать устойчивость, координацию, гибкость и музыкальность.

Элементы танца, гимнастики и музыки в процессе обучения тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Для достижения высоких показателей в танцах немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки детей, которого можно достичь, используя средства акробатики, художественной гимнастики.

На первом году обучения большое внимание уделяется элементам музыкально-ритмического воспитания, умению слушать музыку, обучение простейшим навыкам, с освоения которых начинается дальнейшая техническая подготовка.

Элементы гимнастики на первом году обучения:

- *разновидность ходьбы:*

- а) на носках;
- б) на пятках;
- в) на внешнем, внутреннем своде стопы;
- г) в полуприседе, в полном приседе.

- *разновидности бега:*

- а) легкий бег;
- б) с захлестыванием назад;
- в) с высоким подниманием бедра.

- *основные положения рук и движения:*

- а) вперед;
- б) вверх;
- в) в стороны.

- *построения и перестроения:*

- а) в шеренгу;
- б) в колонны по одному, по два, по три.

- *общеразвивающие упражнения:*

- а) на середине стоя;
- б) из различных седов и упоров.

- *упражнения для осанки:*

- а) закрытая осанка «круглый полуприсед»;

б) прогнутое в пояснице положение.

- *упражнение для рук:*

а) волны;

б) пружинные движения.



Элементы танца.

- *историко-бытового:*

а) приставной шаг;

б) шаг галопа;

в) шаг польки;

г) переменный шаг.

- *классического танца:*

а) постановка корпуса у станка;

б) разучиваются позиции ног 1,2,3,4,5,6.

После того, как поставлен корпус у станка, выучены позиции ног, даются первые движения классического танца:

а) батман тандю – натянутое, энергичное движение ногой;

б) деми плие – полуприседание, после того как освоено деми плие разучивается гран плие – полное приседание;

в) батман тандю жэтэ – маленький бросок ногой;

г) рон-де-жамб – круги ногой.

Почти одновременно с началом занятий у станка педагог показывает детям основные положения рук. Они еще не совпадают с теми классическими позициями рук, которые будут вручены в последующие годы, но дают ребенку представление о важности определенных положений рук на занятии, а потом и в танце.

Первое положение: руки опущены вниз, локти плавно округлены, большие пальцы кистей «смотрят друг на друга», остальные пальцы опущены.

Второе положение: руки перед собой держим напротив грудной косточки, ладошки обращены к себе, а большие пальцы «смотрят» на ладонь, т.е. максимально спрятаны.

Третье положение: руки над головой, но не заносить их далеко, а держать так, чтобы видеть. Затем из этого положения опускать их, переводя в положение №2 и №1. Этот переход из одного положения в другое несет в себе начало пар-де-бра – перемещение рук.

И четвертое положение: руки раскрыты в стороны, не заносить их далеко назад, а держать их так, чтобы видеть.

Правильность, четкость, точность выполнения элементов классического танца должны войти в подсознание ребенка, зафиксироваться в его мускульной памяти, стать своего рода рефлексом. Только тогда создаются нужные предпосылки к успешной работе над различными танцевальными номерами.

На втором году обучения педагог уделяет важное значение элементам, развивающим гибкость и координационные способности. Без гибкости невозможно выполнять движения с большой амплитудой, а также воспитывать выразительность и пластичность движений. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудной, шейном отделах.

Развивая гибкость желательно использовать упражнения скоростно – силового характера: различные пружинные движения, махи и последующим удержанием ноги, наклоны вперед – назад, прогнувшись, согнувшись. Условия выполнения движений значительно облегчаются за счет использования опоры «станка».

Первое: разминается голеностопный сустав. Такими укреплениями как: подняться на полупальцы – опуститься, затем переменное поднимание и опускание, затем поднимание на полупальцы с полуприседом. После этого переход к суставам шейного и грудного отделов позвоночного столба: различные круговые вращения головой, наклоны назад и вперед, не трогая поясничный отдел. Затем разминка мышц и связок ног при помощи упражнений пассивно-активного характера «растяжка» с помощью партнера, продольные и поперечные шпагаты. Далее переход к поясничному отделу позвоночного столба: медленные, глубокие наклоны назад, вперед, в сторону, переходящие в быстрые наклоны назад, вперед. После этого выполнение волн «всем телом», которые являются прекрасным средством для воспитания артистичности, слитности, «текучести» движений. Волна представляет собой мягкое движение, заключающееся в поочередном сгибании и разгибании суставов. Волна телом выполняется из основной стойки лицом к опоре, затем из круглого полуприседа. Последовательность изучения: вперед, затем в сторону.

Заканчиваются элементы гимнастики маховыми движениями: махи ногами вперед, в сторону, назад, «кольцо».

Гимнастическая разминка **на 3 году обучения** включает в себя весь материал, указанный в программе 2 года обучения в усложненном варианте. Дополнительно изучают удержание ноги вперед, в сторону, назад, из сложных положений: 1,5 позиции лицом к станку, 1,3,5 позиции боком к станку.

Из большого разнообразия поворотов в гимнастике на своих занятиях педагог применяет только повороты переступанием, которые чаще всего применяем в танцах. На 3 году обучения разучиваются повороты переступание на полупальцах влево, вправо, с продвижением по диагонали.



При выполнении поворотов с продвижением первый шаг выполняется в направлении движения. В начале поворота голова задерживается в первоначальном положении «взгляд направлен как да поворота», затем поворачивается быстрее и опережая туловище возвращается в и.п. Во время выполнения поворотов необходимо следить, чтобы тело было подтянутым и собранным, мышцы не расслаблять.



Первое полугодие выполняется остановка после каждого поворота. Во втором полугодии выполняются серии поворотов с продвижением по диагонали. Повороты выполняются из исходных положений: правая вперед на носок, руки вперед, другая в сторону, тоже с левой ноги, правая вперед, на носок, руки на пояс.

Внедрение акробатических элементов.

Имея высшее образование в области физической культуры, квалификацию преподавателя физического воспитания и тренера по художественной гимнастике, Зульфия Ильдусовна, может позволить себе вводить акробатические элементы в танцевальные номера.



Она хорошо знает методику их обучения. Ведь нельзя просто сказать ребенку: «Делай колесо!». Педагог должна показать и объяснить техническое его выполнение, следить за соблюдением техники безопасности (это травмоопасный вид деятельности). Поэтому на занятиях хореографии все элементы акробатики проучиваются под строгим контролем Зульфии Ильдусовны.



Элементы **акробатики** сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат – перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

Мосты у девушек:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед).

3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.
5. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.
6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол – ноги приближены к груди.
3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).
4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).
5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.
6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).
7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь.

Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове – перекатом.
5. Из стойки на руках.
6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.
8. Кувырок назад через стойку.
9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).
10. Лёт-кувырок.
11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок).
12. Пируэт-кувырок (на 360°).
13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.
2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.
3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).

4. Перекидка назад в шпагат.
5. Перекидка через стойку на предплечья.
6. Толчком двумя через стойку.
7. Перекидка со сменой.
8. Перекидка назад в равновесие.
9. Перекидка назад в шпагат (перемах).
10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.
11. Перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

1. Повороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.
5. Колесо вперед (арабское).
6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
7. Колпинское колесо.
8. Колесо назад.
9. Колесо назад из седа (арабское).

Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове.
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180°.
8. Курбет с пируэтом на 360°.

Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.
6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.
10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).

15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

Поддержки в танце:

1. Парные поддержки
2. Групповые поддержки

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

1. Гибкость и волны.
2. Повороты.
3. Равновесия.
4. Прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют возрастным особенностям детей, физической подготовки и году обучения в ансамбле.

Многие танцы ансамбля «Пируэт» построены на использовании акробатических элементов. Именно включение акробатики придает танцам особый эффект.



Использование в танце « Ха-фа на-на» элементов акробатического рок-н-ролла гармонично сочетаются в нем с танцевальными движениями. Танец в исполнении детей смотрится очень эффектно именно из-за умения выполнять элементы акробатики.



Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах.



Элементы гимнастики и акробатики не всегда сложны в исполнении. Необходимо освоить азы, чтобы постепенно перейти к более сложным элементам, от которых и зависит зрелищность и красота танца. По этому принципу и основано обучение всем танцам Витаковой Зульфии Ильдусовны.



Адрес: 423250 РТ, г. Лениногорск, ул. Кутузова, 2а

Сайт: ddt – len.edusite.ru

e-mail: lenddt@mail.ru