



УДК 37

М.А. Погорелова

О.И. Павленко

Погорелова Мария Александровна, преподаватель кафедры хореографии Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), mail: pogorelova.mariya2017@yandex.ru

Павленко Ольга Ивановна, студентка 2 курса хор/бак 18, направление подготовки «Народная художественная культура», Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: otdelnauka@gmail.com

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,
ЭЛЕМЕНТЫ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ
НА УРОКЕ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

В данной статье рассмотрены вопросы о технологиях и элементах их использования на уроке классического танца, которые имеют здоровьесберегающий характер. Описано значение технологий, а также правильность их использования и последовательность изучения.

Ключевые слова: педагог, партер, экзерсис, хореография, здоровьесберегающие технологии.

М.А. Pogorelova

О.И. Pavlenko

Pogorelova Mariya Alexandrovna, lecturer of department of choreography of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: pogorelova.mariya2017@yandex.ru

Pavlenko Olga Ivanovna, student of 2nd course of chorus/bak 18 of direction of training «folk art culture» of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: otelnauka@gmail.com

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AND ELEMENTS THEIR USE AND MEANING IN THE CLASSICAL DANCE LESSON

In this article questions about technologies and elements in a lesson of classical dance, which have health-saving character are considered. The importance of technologies, as well as the correctness of their use and sequence of study are described.

Key words: teacher, orchestra seats, exercise, choreography, health-saving technologies.

Здоровье – это многогранное понятие, включающее в себя физический, духовный и социальный порядок человеческой жизнедеятельности.

Хореография – это искусство, которое обладает возможностями для гармоничного физического и духовного развития личности. Хореография формирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, а также большую возможность решить проблемы со здоровьем, особенно в детском возрасте.

Классический танец – особая форма театрального танца. Его движения и позы подчинены определенной эстетике и правилам [2, с. 9].

Музыкальный ритм снимает нервное напряжение и способствует улучшению речи ребенка. Сами занятия хореографией помогают детям устанавливать дружеские связи между собой.

Комплекс упражнений должен иметь здоровьесберегающий характер. Внимание этому следует уделять в начальных классах, т.к. именно в этот период у детей формируется «танцевальный характер» и закладываются привычки.

Работая с младшими классами, необходимо опираться на межпредметные связи. Например, закаливание, музыкально-ритмическое воспитание, красота движений и эстетичность поз.

Применение импровизации будет приучать ребенка творчески мыслить и реализовывать себя в различных видах деятельности. Чтобы раскрыть способности каждого ребенка, педагог должен создать психологический комфорт на уроке – спокойная беседа, позитивная реакция, уместный юмор и внимание к каждому ученику.

Упражнения изучаются от «простого к сложному», от самовыражения до участия в танцевальном коллективе. Переплетение комплекса упражнений с игровыми технологиями поможет увидеть индивидуальность детей, будет способствовать укреплению мотивации на изучение предметов и вызовет положительные эмоции.

Основой хореографического искусства является классический танец. Он включает в себе две ступени – экзерсис у палки и экзерсис на середине зала. Но для выхода к экзерсису у палки нужна подготовка, здесь мы обращаемся к партерной гимнастике.

Такие занятия проводятся на гимнастических ковриках, комплекс упражнений направлен на укрепление всего мышечного корсета, для голеностопного сустава и растяжки. Эти упражнения являются основой для укрепления физического здоровья и формирования базовых данных.

Экзерсис – это комплекс упражнений, являющихся основой урока классического танца. Экзерсис способствует воспитанию и развитию выворотности, силы мышц и правильной координации движений у учащихся. Но нужно помнить, что возможности каждого человека требуют индивидуального развития мышц и связок [1, с. 5].

Итак, каждый урок начинается с разогрева, сначала все упражнения выполняются у палки, затем – на середине зала. Младшие классы большую часть урока проводят у палки. С повышением уровня мастерства меняется темп, координация и комбинации.

Элементы урока можно изменять, усложняя их в разные связки, добавляя подъемы на полупальцы, вращения, движения рук, корпуса, головы и опускание в plié. Упражнения строятся «от простого к сложному», постепенно увеличивая сложность выполняемых движений. Но ломать построение учебного комплекса нельзя, по возможности следует чередовать сильное напряжение мышц с более легким, тем самым давая им отдых.

Экзерсис у палки направлен на усвоение позиций. Это требует большого количества времени. Прорабатывать все нужно тщательно, с особым вниманием, иначе обучающиеся никогда не запомнят упражнения или будут выполнять их не грамотно, чем очень навредят своему физическому здоровью.

На первых порах обучения построение урока должно быть разнообразным. Например, комплекс упражнений лицом к палке, затем осуществить переход на середину балетного зала и возвратиться к палке. Таким образом, учащиеся не будут приучаться к механическому исполнению движений, а мышцы смогут периодически отдыхать.

В течение первых двух лет обучения педагог должен привить точные знания основ классического танца. Правильность выполнения элементов классического танца должны зафиксироваться в памяти обучающихся. Это приведет к дальнейшей работе без получения травм и сохранению здоровья.

В первый год обучения хореографии комплекс упражнений направлен на развитие выворотности ног, танцевального шага, правильной постановки корпуса, устойчивости, гибкости и легкого высокого прыжка. Это базовые элементы для дальнейшего развития техники.

Время на упражнения у палки и на середине зала должно быть распределено равномерно.

Показывая упражнение, нужно указать на самое основное в его исполнении. Необходимо проводить индивидуальный опрос учащихся (устный и с показом). Во время исполнения упражнения полезно останавливать класс и проверять правильность положения корпуса, ног, рук.

Педагог должен показывать упражнение точно и аккуратно, т.к. учащиеся будут стараться его копировать.

В средних классах развивают легкое владение корпусом, руками и движениями головы, которые должны активно участвовать при дальнейшем обучении новым элементам, а также подготавливают к грамотному и здоровьесберегающему исполнению прыжков [3, с. 3]. Для достижения этого в комбинации вводятся: *pas de bouree*, *pas de* и т.д.

Чтобы воспитать танцевальность, на середине зала упражнения следует выполнять *epaulement*. Переходя из *epaulement* в *en face* и обратно, стоит следить за правильностью движений ног и поворотов корпуса. Не следует перегружать комбинации большим количеством разных движений.

Залогом хорошего усвоения программы является точное выполнение методических правил и регулярный тренаж.

Итак, здоровьесберегающие технологии заключаются в следующих пунктах:

- 1) Пол в зале должен быть дощатый и неокрашенный.
- 2) Гигиенические условия в зале должны соответствовать норме.
- 3) Средняя продолжительность различных видов учебных упражнений – от 7 до 10 минут.
- 4) Должно быть 3 вида преподавания: словесный, наблюдательный и самостоятельная работа.
- 5) На урок нужно выбирать те методы преподавания, которые смогут способствовать творческому самовыражению детей.
- 6) Обязательна внешняя мотивация, например, похвала, оценка, поддержка.

8) Следует эмоционально разряжать учебную обстановку, например, используя различные уместные шутки.

9) У учеников обязательно должна быть специальная форма одежды.

Итак, мы видим, что здоровье танцора заключается не только в его физическом благополучии, но также в психическом и духовном. Основное значение в здоровьесберегающем комплексе играет педагог, который обучает. Педагог отвечает за правильность исполнения комплекса детьми. Он формирует интерес к занятиям и обеспечивает комфортную обстановку в классе. Любой экзерсис и любая партерная гимнастика будут здоровьесберегающими при грамотной подаче педагога.

Список используемой литературы:

1. *Баднин И.А.* Охрана труда и здоровья артистов балета. М., 1987. 208 с.
2. *Базарова Н.П., Мей В.П.* Азбука классического танца. Первые три года обучения. 7-е изд., стер. СПб., 2018. 272с.
3. *Базарова Н.П.* Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. 2-е изд., испр. Л., 1984. 199 с.