

Современная практическая педагогика:
идеи, поиски, решения

Романова Ирина Алексеевна,

Преподаватель,

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств №2 им. И.Я. Паницкого»,

г. Балаково

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ «СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ УЧАЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ ДШИ

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность использования техники упражнений «системы пилатес», в качестве начального этапа дальнейших занятий партерной гимнастикой учащихся хореографических коллективов и отделений ДШИ для развития физических данных и общего оздоровления организма.

Ключевые слова: классическая хореография, развитие физических данных, «система пилатес», эффективность обучения, правильное дыхание.

Хореография – один из прекрасных видов искусства! Все больше родителей понимают необходимость хореографического образования для развития ребенка, приобщения его к искусству, что является важнейшей составляющей в воспитании физически здорового и гармонично развитого человека.

В системе образования именно начальный период занимает особое место, так как именно в это время закладываются основы успешного освоения хореографического материала в средних и старших классах и дальнейшей сценической практики.

Подготовка детей для занятий хореографическим искусством, тем более классической хореографией, которая сейчас приобретает все большую популярность, предполагает наличие необходимых физических данных, таких как выворотность, гибкость, сильный мышечный корсет, эластичность мышц, растяжка, подвижность суставов. Для развития необходимых данных, а также корректировки некоторых особенностей опорно-двигательного аппарата, в про-

Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

грамму обучения введен предмет «Гимнастика», задачей которого является подготовка двигательного аппарата к выполнению более сложных комплексов упражнений у станка и на середине зала.

Хореография – искусство, которое постоянно развивается, развиваются технологии и методики подготовки будущих танцовщиков. Балетная партерная гимнастика представляет собой сочетание различных по степени сложности комплексов упражнений и методов их усвоения, но наряду с имеющимся опытом в этой области, педагоги-хореографы всегда искали наиболее эффективные возможности подготовки учащихся.

Самым близким и, очень хорошо сочетающимся с хореографией направлением, является Пилатес – система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом в начале 19 века и, вскоре успешно применяемая, как в оздоровительных целях, так и пользующаяся большой популярностью среди танцевального сообщества для развития мышечной силы, выносливости, улучшения координации движений.

Принцип «системы пилатеса» заключается в осознанном движении, концентрации внимания на дыхательном ритме, в сочетании с контролем за работой мышц, гармонизации физических и умственных качеств человека. Результат – красивое, физически развитое тело, правильная осанка, хороший мышечный корсет, подвижные суставы, уверенность в себе и психическое здоровье.

Что же объединяет классическую хореографию и пилатес?

В пилатесе первостепенное внимание уделяется правильному дыханию в сочетании с движением (упражнение накладывается на дыхание), что так же очень важно в хореографии, для снятия напряжения и легкости исполнения, о чем подробно написала в своей работе «Дыхание в хореографии» педагог МГАХ Е.А Лукьянова. В результате - легкие, кровь и мышцы обогащаются кислородом, что оказывает положительное влияние на кровеносную, лимфатическую и нервную систему, повышается концентрация внимания и эффективность выполнения упражнений.

Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

Одинаково ровный и спокойный темп выполнения движений помогает контролировать и сохранять баланс напряжения и расслабления. Движения плавно переходят одно в другое, что очень схоже с характером исполнения упражнений классического тренажа. Результат – упражнения, выполняемые без лишнего напряжения, исключают возможность растяжек, мышцы становятся упругими и эластичными. Вытяжка корпуса и позвоночника и в пилатесе, и в хореографии, придает в конечном итоге удлиненность и красоту линий тела и грациозность движений.

Концентрация внимания и контроль за правильностью выполнения упражнений (пилатес еще называют «контрологией»), внимание на мышцы, которые непосредственно выполняют работу, умение чувствовать свое тело, следовать принципу «осознанности обучения» А.Я. Вагановой в процессе обучения классическому танцу.

Центрирование в пилатесе (подтянутый изнутри к позвоночнику живот) – стабилизация центра, создание внутреннего мышечного каркаса – проработка внутренних и внешних групп мышц, не теряя при этом свободы движений, пластичности и координации. Необходимость стабилизации поясничного отдела позвоночника и крепкий пресс – для правильного расположения центра тяжести (апломба), постановки корпуса и удержанию баланса, что обеспечивает принцип устойчивости в хореографии.

Пилатес идеально подходит для детей и является самой безопасной гимнастикой, т.к. упражнения выполняются в спокойном темпе без лишнего напряжения – силовые нагрузки обязательно чередуются с растяжкой, нет большой нагрузки на, еще неокрепший позвоночник. Правильное дыхание помогает снять эмоциональное и физическое напряжение - мягко регулируется как физическое, так и психическое состояние, особенно это важно для гиперактивных детей; повышает эффективность упражнений активизирует внимание, повышает жизненный тонус, увеличивает выносливость организма. В результате занятий увеличивается мышечная сила, формируются основы правильной поста-

Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

новки корпуса и координация движений, корректируются проблемы опорно-двигательного аппарата, которые часто встречаются у детей.

В системе дополнительного образования на отделениях хореографического искусства дети начинают свое обучение с 6,5 лет. Для развития и поддержания физических данных учащихся в программу обучения включен предмет «Гимнастика». Детским пилатесом можно заниматься с 5 лет, например, используя упражнения на занятиях раннего эстетического развития. Именно с упражнений пилатеса, нужно начинать подготовку учащихся к выполнению более сложных элементов балетной партерной гимнастики, т.к. они являются хорошей базой для дальнейшего обучения. Дети учатся чувствовать, и понимать свое тело, осознанно подходить к выполнению упражнений, вырабатывать навыки правильного дыхания и, как результат, – становление мышечной системы. повышение физической и психической работоспособности, знакомство детей с начальным периодом обучения. Практика показала, что дети вполне успешно и с удовольствием осваивают, казалось бы, сложные в некоторых случаях для них элементы пилатеса, положения тела, рук, ног, головы и выгодно отличаются от своих сверстников, не прошедших подобную подготовку. Занятия, проводимые в игровой форме, образное представление материала и его эмоциональная окраска, облегчает восприятие, делая его интересным и доступным для детского понимания. И, конечно, что очень важно – детский организм оздоравливается и получает нормальное развитие всех систем организма, вырабатывая хороший иммунитет. Дальнейшие занятия искусством классического танца воспитывают тело красивым и грациозным, приобщают детей к прекрасному миру балета.

Список литературы:

- 1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Москва : Издательство «Лань», «Планета музыки», 2007. – 192 с. – ISBN 978-5-8114-0223-6.*
- 2. Лиена И., Метод Лиена. Философия тела. – Москва : Издательство «Альпина нон-фикшн», 2013. – 171 с. – ISBN 978-5-91671-223-0.*

**Современная практическая педагогика:
идеи, поиски, решения**

3. *Попова Е.А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. – Санкт-Петербург : Издательство «Планета музыки», 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-8114-2197-8.*