

Кожевникова Светлана Юрьевна 89124072572 Perezvons2016@yandex.ru, Шумилова Наталья Владимировна 89518114064 natahka88@mail.ru, Кохум Людмила Николаевна 89128036740 kohum@mail.ru – педагоги дополнительного образования высшей квалификационной категории
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

Применение Техники РВТ для развития физических данных детей в хореографическом коллективе

Внедрение здоровьесберегающих технологий в художественно-эстетическом воспитании может стать важным шагом на пути к формированию здорового образа жизни у молодого поколения, что положительно скажется на будущем страны.

В статье авторы знакомят со здоровьесберегающей техникой «Progressing Ballet Technique». Рассматривают задачи техники в условиях учреждений дополнительного образования детей. Метод, предложенный авторами, помогает сохранить здоровье обучающихся в любительском хореографическом коллективе при подготовке опорно-двигательного аппарата к обучению хореографии с учетом дифференцированных природных физических данных и анатомических особенностей обучающихся.

Ключевые слова: технология Progressing Ballet Technique, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, любительский хореографический коллектив, дополнительное образование детей.

Развитие, сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека является одной из важных стратегических задач не только в школьном образовательном процессе, но и в условиях дополнительного образования детей, направленного на развитие нравственного, интеллектуального, физического и психического потенциала личности.

Согласно статистике 56% российских детей имеют различные функциональные нарушения и относятся ко второй группе здоровья. 32% либо страдают хроническими заболеваниями, либо являются инвалидами. Только 12% детей имеют 1 группу здоровья. Одной из основных причин этого являются малоподвижный образ жизни и стрессовые нагрузки в учебной среде.

Танец - это вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела. Анализ движений человека опирается на анатомию аппарата движения (строение и функцию костей, суставов и мышц) дает сведения о его двигательных возможностях.

В процессе обучения танцу педагогу-хореографу, руководителю хореографического коллектива необходимо учитывать анатомо-физиологические и биохимические закономерности функционирования двигательного аппарата своих учеников:

- амплитуду движений ног в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и в суставах стопы;
- характер движений рук, плечевого пояса, плечевого сустава;

- подвижность туловища на разных уровнях позвоночного столба;
- степень развития тех или иных групп мышц.

Педагог должен иметь представление о состоянии здоровья учеников со стороны:

- сердечно-сосудистой системы;
- координации движений;
- анализаторных систем;
- степени владения равновесием, а также физиологических характеристик двигательных качеств.

На сегодняшний день в любительских хореографических коллективах система профессионального отбора обучающихся отсутствует. Именно от педагога-хореографа зависит здоровье каждого его воспитанника. На педагоге лежит ответственность за создание необходимых условий для формирования здоровьесберегающей среды на занятии. Одной из методик, которая способствует сохранению здоровья обучающихся является Progressing Ballet Technique (PBT).

Включение техники PBT в перечень дисциплин, составляющих образовательную программу в условиях любительских хореографических коллективах и студиях дополнительного образования, связано, в первую очередь, с формированием необходимых двигательных навыков обучающихся, а также с созданием конкурентоспособного выступления на сцене, конкурсе и представления достойного уровня коллектива. К данным навыкам относятся: натянutosть ног, исполнение элементов по выворотным позициям, правильная постановка корпуса

Progressing Ballet Technique (PBT) – австралийская балетная техника, созданная Мари Уолтон-Маон (Marie Walton-Mahon), направленная на безопасную тренировку мышечной памяти и разработанная с командой физиотерапевтов. В настоящее время методика практикуется на международном уровне. Методика заключается в исполнении элементов классического тренажа на полу или стоя у станка/на середине зала с использованием дополнительного оборудования.

Методика PBT предполагает здоровьесберегающий подход в обучении. Педагог помогает обучающимся разных возрастов и хореографических способностей более точно прочувствовать работу нужных мышц при освоении элементов хореографии и грамотно сформировать необходимые навыки опорно-двигательного аппарата, не причиняя вред здоровью.

Вспомогательные и корректирующие упражнения на полу с применением дополнительного оборудования фитбола, способствуют устранению некоторых физических недостатков таких как: начальная стадия сколиоза, плоскостопие, вальгусная стопа, О-образные и Х-образные ноги, слабый мышечный корсет.

Методика PBT предполагает выполнение упражнений лежа (партерный экзерсис), сидя и стоя у станка и на середине зала. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лёжа на спине и животе при

выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми вперёд или согнутыми ногами и стоя на коленях.

Активные упражнения выполняются детьми на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. 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 упражнения на полу (партерный экзерсис) создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечные ощущения и учат сознательно управлять мышцами. Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Progressing Ballet Technique через мяч позволяет воспитанникам в игровой форме осваивать новый материал. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в работе неожиданные ситуации, приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки. Игровой момент способствует заинтересованности воспитанников в получении более высокого результата. Мяч в течение всего занятия при исполнении разных упражнений не укатывается, этот момент вызывает душевный подъём, неумное стремление к победе. Если во время исполнения элемента, задействована не та группа мышц и движение выполняется не грамотно – мяч укатывается, а с фитбола воспитанник скатывается сам. Это сигнализирует о неправильной технике исполнения движения, что сразу понятно обучающимся.

Преимущество методики состоит в том, что она нацелена на дифференцированные природные данные учеников – главное соблюдать грамотность исполнения элементов, благодаря работе нужных мышц. Необходимыми условиями для занятий хореографией являются наличие должной осанки, выворотности ног, большого танцевального шага, гибкости, устойчивости. Это позволяет выполнять танцевальные движения легко, свободно, без лишних физических усилий. Любая стесненность движений головы, корпуса, рук, ног, недостаток физических данных, воли, сил не дают возможности танцовщику полностью раскрыться.

Упражнения в положение стоя с фитболом способствуют развитию устойчивости, что помогает формировать правильную балетную осанку.

Осанка – это привычное положение тела, которое человек сохраняет при неподвижном положении и в движении. В хореографии она может быть охарактеризована как с эстетической, так и с анатомо-физической стороны.

В формировании нормальных изгибов позвоночника и становлению правильной осанки большую роль играет гармоничное развитие скелетной мускулатуры (мышц) и связочного аппарата.

Примеры упражнений для укрепления мышц спины (PBT):

- Ёлочка, сидя на полу с использованием фитбола под голеностопом;
- Ёлочка, сидя на мяче;
- Ножницы, лежа на животе, опираясь руками на фитбол;
- Стоя у станка, удлинения ноги опираясь на фитбол назад и в сторону.

Одной из основ классического танца и его существенной особенностью является выворотное положение ног, которое необходимо для точного и правильного выполнения движений. Цель развития выворотности заключается в освобождении движений ног в тазобедренных суставах, которые в повседневных движениях весьма ограничены самим своим строением.

Примеры упражнений для развития выворотности ног:

- Ролик
- упражнения с фитболом в положение «свастика»

Неотъемлемым качеством танцовщиков является гибкость. Её отсутствие приносит в танец элементы корявости, жесткости, тело танцовщика в движении остается стесненным. Так, плохо гнущаяся спина затрудняет движения, связанные с перегибом корпуса вносит в танец элементы скованности.

Гибкость танцовщика зависит, с одной стороны, от природных данных, а с другой – от развития, укрепления и совершенствования технических и пластических норм танцевального искусства.

Примеры упражнений для развития гибкости спины:

- крокодильчик, с опорой грудной клеткой на фитбол;
- змейка, пережат тела на животе с использованием фитбола;
- мостик, подъем таза с зажимом меча между колен.

Во всех танцевальных движениях обязательным является сохранение равновесия, устойчивости. Устойчивость в танце позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно. Устойчивость тела зависит от положения центра тяжести по отношению к площади опоры.

Правильное положение и движение рук, так же как ног и корпуса, помогают активно удерживать устойчивость тела. При этом движения рук должны быть активным и уверенным. Для развития устойчивости (равновесия) необходимо вырабатывать силу и выносливость.

Примеры упражнений для развития устойчивости:

- баланс, лежа на полу с опорой на лопатки и стопами на фитбол.
- у станка подъем на полупальцы с опорой рабочей ноги на фитбол;
- подъем на полупальцы с зажатым фитболом между голеностопами у станка и на середине зала.

Стопа танцовщика реализует опорные и рессорные функции, связанные с наличием в ней сводов. Принято различать стопу сводчатую, нормальную и плоскую. Отобрать абсолютно здоровых детей в настоящее время проблематично, так как по данным разных авторов от 10 до 50 % населения имеют тот или иной вид плоскостопия. В связи с большим значением стоп в танце в классической хореографии сложился термин “балетная стопа”,

подразумевающий определенные качества, которые развиваются в результате систематических занятий классическим танцем и обусловлены профессиональной необходимостью. Для успешной профессиональной карьеры стопы артиста балета должны обладать гибкостью, эластичностью и силовой выносливостью.

Примеры упражнений для развития стоп:

- подъём на полупальцы в скрещенной VI позиции ног с теннисным мячом между пятками;
- подъём на полупальцы в параллельной позиции с теннисным мячом между пятками с одновременным сокращением рабочей стопы;
- перекат стопой теннисного мяча.

Настраивая педагогический процесс на путь воспитания здорового ребенка, мы решаем очень важные задачи сегодняшнего времени. Педагогическая профессия обязывает специалиста быть культурным не только в классическом, традиционном состоянии, но обладать культурой здоровья, как главной доминантой образованного человека. Такова основная сущность такой трудной, но в то же время интересной и прекрасной дисциплиной как «искусство хореографии». В целом в «искусстве хореографии» в традиционном его понимании в системе дополнительного образования, необходимо наличие здоровьесберегающего сопровождения ребенка, что означает деятельность педагога, направленная на создание условий воспитания здорового человека. Таким образом, интеграция здоровьесберегающих технологий в художественно-эстетическое воспитание представляет собой стратегически важное направление, требующее дальнейших исследований и практических разработок.

Литература:

- 1.Ивлева, Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб. пособие/ Л.Д. Ивлева – Челябинск: ЧГИК , 217 – 81с.
2. Кузнецова, Т.М. Здоровьесберегающий аспект художественно-эстетического воспитания детей в условиях дополнительного образования // Сборник статей II научной международной конференции Хореографическое образование: Россия и Европа. Состояние и перспективы, - 2013. – С.373-381
3. Татарникова, Л.Г.Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии – Спб, 2010.
- 4.Progressing Ballet Technique (PBT). Revolutionary program to enhance ballet technique. URL: <https://pbt.dance/en> (дата обращения: 01.11.2024).