

Утверждено на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО ДДТ г. Минеральные Воды  
Протокол №4 от 10.12.2021

Директор МБУ ДО ДДТ  О.И. Петрич



## **Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования- руководителей танцевальных коллективов.**

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Детям с начального этапа занятий необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения. В основе танцевальной школы лежит не тренирующий, а обучающий и воспитывающий факторы.

В книге В.И. Панферова «Пластика современного танца» говорится о формировании и развитии навыков танцевальной подготовки, о решении задач различной технической трудности и в целом о творческом воспитании: «Сцена требует от исполнителя умения приобретать и развивать навыки, но для этого необходимо обладать определенной танцевальной подготовкой. Качество танцевальной подготовки, необходимой танцовщику и хореографу, определяется его готовностью к выполнению поставленных задач. Поэтому в процессе воспитания перед учащимся ставятся задачи различной технической трудности, решения которых основано на разнообразных видах и формах танца. Творческое воспитание направлено на поиск решения задач психофизического действия с использованием полученных знаний и с поиском новых. Уровень танцевальных знаний, полученных обучающимся, определяется его способностью решать задачи в различных предлагаемых обстоятельствах средствами танца».

Педагог танцевального коллектива должен знать и применять в своей работе с детьми «золотые правила» хореографии, чтобы не навредить ребенку.

### **«Золотые правила» хореографии.**

1. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными особенностями детей.
2. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
3. Избегать резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника. Резкие повороты, скручивания могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием обучающихся. Дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. Следует обращать особое

внимание на признаки физического «неблагополучия ребенка», при проявлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;
- Обильное потоотделение;
- Поверхностное, аритмичное дыхание через открытый рот;
- Потеря равновесия, резкая сторбленность, неуверенная походка;
- Страх, сонливость, тоска, тусклый взгляд.

Педагог должен уделить особое внимание дыхательным упражнениям. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. При выполнении сравнительно легких упражнений дети нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию надо учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное.

Дыхательные упражнения направлены на координацию ротового, носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения. При обучении навыкам правильного дыхания необходимо показывать на себе, чтобы детям были понятны их действия при вдохе и выдохе. Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься.

Однако во время вдоха не следует поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх, выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведения и опускания рук.

### **Принципы управления движениями**

На занятиях танцевального коллектива необходимо учитывать принципы управления движений, которые являются главной частью визуального восприятия манеры и стиля исполнения.

Движение - перемещение тела или отдельных частей тела в пространстве - составная часть физических упражнений. Выполнение движений постоянно связано с восприятием, ориентацией в окружающих условиях, поиском решений частных задач, принятием определенных решений, проявление волевых усилий.

### **Элементы техники движения**

Формы движений тесно связаны с понятием техники. Значение техники движений заключается в практических результатах. Почти все практикуемые в жизни движения являются комбинациями простых движений отдельных частей тела, которые характеризуются рядом существенно важных элементов. Различаются следующие элементы техники: положение тела, амплитуда, скорость и сила, последовательность и темп этих движений. Изменение амплитуды, скорости, силы ведет к изменению движений в целом.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА.** Выбор того или иного положения тела имеет большое значение для создания оптимальных условий его деятельности, обеспечения надлежащей опоры и достижения необходимой свободы движений, а также для улучшения ориентации.

**НАПРАВЛЕНИЕ.** Оно играет большую роль в создании условий для работы организма и достижений наилучших практических результатов. Правильно избранное направление помогает достигнуть большой точности движений.

**АМПЛИТУДА.** Изменение амплитуды или размаха также оказывает влияние на эффективность восприятия движений. Амплитуда отдельных частей тела определяется в градусах относительно положения других частей тела.

**СКОРОСТЬ.** Характеризуется отношением величины пути, проходимого телом или какой-либо частью тела, и временем его прохождения. При этом надо иметь в виду, что установившиеся в практике понятия очень медленных, медленных, быстрых движений весьма относительно.

**СИЛА.** Имеет большое значение в достижении наибольшей эффективности действия. Занимающихся можно научить сознательно и целесообразно изменять силу движений и регулировать мышечное напряжение.

**ТЕМП.** Это определенная частота повторения движений. Темп нельзя смешивать со скоростью, хотя он часто оказывает на нее определенное влияние. Для скорости существенно отношение амплитуды к затраченному на его выполнение времени. Для темпа это отношение, как сама амплитуда, не является определяющим.

**РИТМ.** Характеризуется выгодной группировкой и распределением в пространстве и во времени различно акцентированных в исполнении основных и связующих движений, а также использование того или иного движения отдельными частями тела. Ритм нельзя рассматривать как нечто абсолютное, раз и навсегда данное для определенных видов движений. Он изменяется в зависимости от поставленных задач.

### **Освоение приемов движения**

Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд двигательных навыков. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, подскоки, прыжки, сгибания, разгибания, повороты), движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т.п.). Музыкальное движение является средством для воплощения музыкально – двигательного образа. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения.

При работе над ритмическими упражнениями педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, живот подтянут.

Качество движений детей в большей степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует, как бы настраивая на предстоящее движение.

**Ходьба.** При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку. Ходьба укрепляет, главным образом, мышцы нижних конечностей, развивает ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. На занятиях по ритмике применяются следующие виды ходьбы: с носка, на носках, с перекатом с пятки на носок, топающим шагом, пружинящим, широким, с высоким подъемом ног.

Вид ходьбы, так же как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, легкий), определяется характером, темпом, динамикой музыки. Ходьба энергичным и топающим шагом, акцентирующим сильную долю такта,

способствует развитию ощущения ритма. Чередование различных видов ходьбы или разных движений подчеркивает смену динамики музыки.

**Бег.** Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслабить. Координация рук и ног та же, что и при ходьбе. Бег способствует физическому развитию, активизируя работу сердца, легких. Различными видами бега отмечаются динамические оттенки, структура музыкального произведения. Посредством бега можно создать определенный художественный образ.

**Прыжки.** Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесие. Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Подготовкой к прыжкам являются ходьба и движение «пружинка». Использование в ритмических упражнениях прыжков связано с особенностями музыки (отрывистое звучание, пунктирный ритм).

**Сохранение равновесия.** Умение сохранять равновесие при выполнении движений или в статичном положении развивается у детей постепенно, по мере овладения двигательными навыками. Выработке этого умения способствует ряд упражнений: детям предлагается стоять на одной ноге, на носках, не шевелиться после какого-нибудь движения. При смещении центра тяжести тела равновесие поддерживается с помощью балансировки, то есть добавочных, выравнивающих движений рук, ног, туловища, головы. Так, остановкой после ходьбы отмечается окончание музыкальной фразы или частей произведения.

**Построение и перестроение.** Построения и перестроения организуют и дисциплинируют коллектив, развивают ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего урока ритмики. На занятиях используются построение по кругу, в рассыпную, образование нескольких кружков, шеренги, колонны, в шахматном порядке и др. При построении в рассыпную дети должны заполнить все имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободного движения.

Посредством перестроений отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения. Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков. Выполнение заданий на свободное размещение по площадке развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

**Общеразвивающие упражнения и партерная гимнастика.** Данные упражнения проводятся на всех танцевальных занятиях. Их цель – равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование всех двигательных навыков, выработка пластичности, точности, координации движений, формирование правильной осанки. Посредством выполнения

упражнений в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма.

**Игры.** Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. В игре дети учатся выражать посредством движений свое отношение к музыке, создавать художественный образ.

Игра имеет также большое воспитательное значение. В игре выявляется характер ребенка (смелость, застенчивость, активность, доброжелательность) и его психофизические качества (сообразительность, находчивость, быстрота реакции).

**Танцы.** На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Разучивание танца в этом случае не является самоцелью – главными остаются музыкально – ритмические задачи: четкая смена движений в соответствии со строением произведения, соблюдение темпа, размера, иногда выполнение ритмического рисунка, передача эмоционального характера музыки.

Работа над танцами способствует воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, формируется умение передать характер музыки и содержание образа движениями. Обучение танцам – это всегда диалог, от настойчивости и целеустремленности детей в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

### Список литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
2. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 1997г.
3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис – пресс, 2005. – 128с.
4. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания эстрадного танца. – М., 2006г.
5. Панферов В.И. Пластика современного танца. - Учебное пособие. - Челябинск. - 1996. - с. 3.

