

ГИМНАСТИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс гимнастики служит основой формирования балетной осанки. В основе понятия "балетная осанка" лежит общее представление о "нормальной" (правильной) или "физиологической" осанке человека, существующее в анатомии и предполагающее гармоническое строение человеческого тела, симметричность его частей; в правильной осанке вертикальная ось тела (или линия тяжести) начинается от середины темени и, проходя через общий центр тяжести тела (ОЦТ), оканчивается впереди голеностопных суставов на середине площади опоры.

В формировании балетной осанки участвует весь организм тренируемого. Она выступает не только как нечто внешнее, не только как идеальное телосложение с точки зрения эстетики, но и как необходимое условие (предпосылка) для освоения всего комплекса сложных движений классического танца. Сформированная балетная осанка с характерной для нее выработанной выворотностью ног обеспечивает устойчивость тела, достигаемую путем координированной работы мышц и всех частей тела.

Таким образом, балетная осанка - это выработанная в соответствии с профессиональными требованиями манера держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях; она характеризуется гармонией пропорций, форм и линий тела, пластичностью и художественной выразительностью движения, поз, способствующих созданию сценического хореографического образа.

Балетная осанка предполагает поэтому особую постановку тела: корпуса (торса, туловища), нижних конечностей (ног), верхних конечностей (рук), головы и высокое развитие двигательных функций.

Для балетной осанки имеет большое значение выворотность ног. В классическом танце выворотность, или супинированное положение ног обозначается понятием *endehors*, т.е. способностью поворачивать верхнюю часть ноги (в тазобедренном суставе) вокруг ее оси таким образом, чтобы при этом наружу поворачивались колено, голень и стопа.

Целью данного курса является комплексный подход к формированию балетной осанки в процессе обучения детей в подготовительных и 1-ом классе (в 1-ом классе - 2 урока по 1 часу в неделю).