

Конспект мастер-класса «От равновесия к балансу»

Педагога дополнительного образования МБУДО г. Иркутска ЦДТ
«Октябрьский»
Саватеевой Анны Сергеевны

Дата проведения: 19.11.2021 г.

Место проведения: г. Иркутск, ул. Сергеева, 5/6, «Кванториум «Байкал»»

Слушатели: педагоги дополнительного образования, участники семинара-лаборатории «Театр начинается с детства»

Цель: Улучшение функций работы мозжечка, через пластические упражнения

Задачи:

1. Развитие умения сохранять устойчивость при выполнении различных упражнений
2. Развитие координации движения и вестибулярного аппарата.
3. Развитие навыков взаимодействия партнеров, через упражнения парного равновесия.

Содержание мастер-класса

I. Ознакомление с темой мастер-класса. Подготовка опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе.

Равновесие – это способность сохранять устойчивость позы в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений.

Упражнения на равновесие в первую очередь помогают улучшить функции мозжечка и развить:

- ✓ координацию движений
- ✓ скорость освоения простых движений
- ✓ скорость реакции в критической ситуации
- ✓ сосредоточенность и умение концентрироваться

а также,

- ✓ улучшают работу вестибулярного аппарата. (он находится во внутреннем ухе и подает в мозг информацию, касающуюся перемещения тела)
- ✓ Укрепляют глубокие мышцы-стабилизаторы. Развивать эти мышцы обычными тренировками трудно: например, силовые упражнения позволяют укрепить и развить в основном поверхностные мышцы. Те, которые создают рельеф нашего тела. А вот расположенные в глубине

мускулы остаются слаборазвитыми. Упражнения на баланс позволяют добраться до них.

- ✓ Повышают стабильность позвоночника и суставов. Это связано как раз с тренировкой глубоких мышц-стабилизаторов.
- ✓ Понижают риск травм. Умение балансировать, быстрая работа мозжечка, натренированные глубокие мышцы - в совокупности всё позволяет избежать падений и обрести устойчивость.

Помним о том, что любое занятие по сценическому движению и хореографии требует подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе. Начинаем с разминки (разогрева)

1. Упражнение «Вращения». По хлопку начинаем выполнять вращательные движения одного из суставов (например, локтевого). Следующий хлопок для смены сустава. Так поочередно можно проработать все части тела. Далее можно усложнить упражнение и выполнять его, чередуя вращения одной части тела (на первый хлопок) и двух частей тела (на следующий хлопок). Обязательное условие для выполнения упражнения – части тела не должны повторяться.

Еще один вариант упражнения: постепенное добавление вращательных движений (сначала один сустав, затем не переставая вращать первый сустав, начинаем вращательные движения во втором суставе и т.д. пока все тело не включится в работу). Также можно поочередно «выключать» вращения.

2. Упражнение «Растяжение». На первый хлопок участники получают задание - «предлагаемые обстоятельства», например, «за правую руку вас тянут вперед». И выполняют задание. На второй хлопок, например, «вас тянут за левую ногу вправо», и т.д. Так же можно выполнять упражнения чередуя одну и две части тела. Далее участники сами придумывают те части тела, за которые их тянут и направление движения.

3. Упражнение «Тяни-вращай». Упражнение выполняется по схеме: одна часть тела вращается, две части тела тянутся; две части тела тянутся, одна часть тела вращается. Смена движений происходит по хлопку.

II. Основная часть. Проработка упражнений на развитие равновесия.

1. Проверим работу вестибулярного аппарата:

- **Упражнение «наклоны по оси» («маятник»).** И.п. ноги во второй параллельной позиции. Колени полусогнуты.
А) Выполняем наклоны корпуса по вертикальной оси (вперед - назад). Руки свободные, выполняя наклон вперед можно касаться руками пола. Скорость выполнения упражнения индивидуальная. После выполнения восьми серии

наклонов (за серию принимаем один наклон вперед и один наклон назад). Встаем в шестую позицию, и закрываем глаза.

Б) Выполняем наклоны по горизонтальной оси (из стороны в сторону). Принцип выполнения упражнения тот же, что и в варианте А.

- **Упражнение «Волчок»** - Выполняем подряд восемь прыжков-поворотов (в воздухе один полный поворот вокруг себя). Затем встать в шестую позицию и закрыть глаза.
- **Упражнение «канатоходец»**. Поставить ноги на одну линию стопа к стопе. Открыть руки в стороны, ладони развернуть вверх. Поднять голову вверх. Закрывать глаза. Простоять в данной позе 10 сек.

2. Упражнения на развитие равновесия и чувства баланса.

- **Упражнение «подъемный кран»**. И.п. стоя на правой ноге, обхватить согнутую в колене левую ногу правой рукой. Попытаться дотянуться до далеко лежащего на полу воображаемого предмета и поднять его с пола. Повторить упражнение с другой ноги.
- **Упражнение «Держись за воздух»**. Стоя на одной ноге, руками «опираясь» на воздух, начинают активно двигать другой ногой, пытаюсь «завалить» себя. Если при выполнении упражнения, учащийся теряет равновесие, перепрыгивает или опирается на вторую ногу – он выбывает. Упражнение повторяется несколько раз. Обязательное условие – большая амплитуда движения рабочей ноги.
- **Упражнение «Равновесие»**. Стоя на одной ноге (правой или левой, по заданию педагога), учащиеся начинают активно, с большой амплитудой хаотично двигать руками, пытаюсь «завалить» себя. Если при выполнении упражнения, учащийся теряет равновесие, перепрыгивает или опирается на вторую ногу – он выбывает.

3. Упражнения на развитие парного равновесия.

- **«Уголок лицом друг к другу»** - упражнение выполняется из исходного положения стоя лицом друг к другу, ноги в шестой позиции

в положении «носок к носку». В руках глубокий акробатический хват. Найдя ось равновесия, одновременно откидываем назад, выпрямляя руки. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение меняя положение рук: хват только за правую руку, хват только за левую руку.



- **«Качели»** - и. п. тоже что и в упражнении «уголок лицом друг к другу». Найдя баланс, один из партнеров начинает приседать. Когда первый вырастает из положения сидя,



приседать начинает второй партнер. Далее приседания выполняют одновременно оба партнера.

- **«Уголок лицом к зрителю»** - и.п. стоя в паре лицом к зрителю, ноги в шестой позиции, нога к ноге партнера. В руках хват за большие пальцы.



Выпрямляя руку, отклоняемся друг от друга, найдя ось равновесия. Когда ось равновесия найдена, «внешние» ноги пытаемся соединить перед собой стопа к стопе.



- **«Уголок лицо-спина»** выполняется также, как и «уголок лицом к зрителю», но партнеры стоят, соприкасаясь правыми ногами, один лицом к зрителю, второй спиной к зрителю.

- **«Стульчик»** - и.п. стоя спина к спине, выполняем приседания, сначала до положения «стульчик». Затем пробуем выполнить упражнение по схеме: сесть на пол, выпрямить ноги, согнуть ноги, встать. Основное правило, все время чувствую спину партнера.



- **«Флажок»** - и.п. стоя парой лицом к зрителю. Один из партнеров – древко (держит) в ногах вторая параллельная позиция, второй – флажок, упирается стопой правой (опорной) ноги в правую стопу партнера. Левую (рабочую) ногу держит партнёр хват «стопа - колено», выполняя выпад на левую ногу. Положения корпуса партнера «флажок» может быть разным: тело вытягивается за руками в правый верхний угол, или же наоборот, корпус складывается к ноге.



III. Заключительная часть. Варианты использования упражнений на равновесие в пластическом решении спектакля. Рефлексия.