

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Дом Детского Творчества»


**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС

МБУ ДО «ДДТ»

Протокол № 3 от 01.11.2024г.

Зам. директора по НМР

 С. В. Сеницына

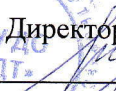


**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 180

От 13.11.2024г.

Директор МБУ ДО «ДДТ»

  
Е. В. Агафонова

Методические рекомендации

«Партерная гимнастика, как средство развития природных физических данных детей младшего школьного возраста» в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Школьный вальс»

Составила педагог ДО:

Алехнович Н.З.

2024 г.

## Введение

**Партерная гимнастика**, что это такое? Какие упражнения используются в **партерной гимнастике**? Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. И так первым и ключевым словом является гимнастика, его определение взято из большой советской энциклопедии.

**Гимнастика** [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Слово **партер** произошло от французского - *parterre* (по земле): слово *par* — *по*, а слово *terre* — *земля*. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку. При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Для успешных занятий хореографическим искусством учащимся необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой.

Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы

тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить партерная гимнастика.

Цель партерной гимнастики помочь развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Основные задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

«Партерная гимнастика» предполагает целый ряд специально разработанных программ. Куда входят упражнения для спины (осанка), растяжка,

упражнения для пресса, упражнения для верхней и нижней выворотности, профилактика плоскостопия (тщательная проработка стоп) и многое другое... Все упражнения выполняются под музыку, что повышает эмоциональный тонус занимающихся, формирует у детей чувство ритма.

При приёме в творческие коллективы главным критерием отбора являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развивать.

Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Систематические продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика, позволят добиться хороших результатов в развитии природных физических данных и укреплении здоровья.

## Раздел I. Теоретические основы развития природных физических данных детей

### 1.1. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики

**Под физическими данными** подразумеваются два понятия: физические качества и физические способности.

**Под физическими качествами** понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

**Под физическими способностями** понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок – один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность, полётность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация – групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей, чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма, чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъем стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность,

артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

### Осанка

Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку.

В анатомическом отношении осанка человека рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести человека: поперечная (горизонтальная), делящая тело на верхнюю и нижнюю половины; продольная (сагиттальная), которая разграничивает тело на две симметричные части – правую и левую; передне-задняя (фронтальная), учитывающая строение передней и задней частей тела.

Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцо-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лондоз), сутулость (кифоз) могут быть исправлены. Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы Х-образных и О-образных ног поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений.

Серьезным недостатком осанки считаются плоскостопие, при котором противопоказаны занятия классическим танцем. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и постоянных целенаправленных упражнений могут быть исправлены.

### Выворотность.

Её начинают разрабатывать буквально с самой первой ступени и то, развитые в совершенстве получается не у всех. Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны (супинировались), то есть предлагают исполнить grand plie. Взяв руками за бедра чуть выше

колен и помогая ребенку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя. Дополнительную проверку выворотности проводят выполнением упражнения, так называемой «лягушки», которое выполняется лежа на спине подтягиванием стоп к ягодицам с последующим раскрытием бедер в стороны. Если колени свободно прилегают к полу, значит, у поступающего есть выворотность в тазобедренных суставах (при этом необходимо следить, чтобы не было прогиба в пояснице). Выворотность ног в тазобедренном суставе можно проверить и другим способом. Ребенок встает боком к станку в I позицию, придерживаясь за палку. Затем педагог поднимает ему ногу в сторону на 90° и осторожно отводит ее назад, при этом необходимо следить за тем, чтобы нога сохраняла выворотное положение. Если у ребенка выворотность ног недостаточная, пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косое препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность

что учебный и воспитательный процесс должен строиться с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

#### Заключение

В заключении следует сказать, что занятия партерной гимнастикой направлены на сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Упражнения важны для формирования осанки; укрепления мышц опорно-двигательного аппарата, для развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

В процессе занятий ребенок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует свое мастерство и свой характер.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

### Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс» «Люкси» Санкт-Петербург 1996.
2. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990.
3. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика 1989.
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. - 1998..
7. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. - Минск: Народная газета, 1978
7. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 1967..
9. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1998.
10. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: Сб. науч. тр. / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – М.: НИИОПП, 2006. – 27,48с.
11. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии М.: Искусство, 1979. - 180 с. Учебное пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры.
12. Интернет ресурсы.( Физические качества человека, средства и методы их воспитания. Вступительные испытания в хореографическое Училище - оценка профессиональных данных, )