



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**Партерная гимнастика как средство развития физических данных  
детей при обучении хореографии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**51.03.02 Народная художественная культура**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Руководство любительским хореографическим коллективом»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

70.2 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 01 » 02 2023г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-407-115-3-1

Ныскова Екатерина Юрьевна

Научный руководитель:

к.и.н. доцент

Клык  
Клыкova Людмила Алексеевна

Челябинск  
2023

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ СРЕДСТВАМИ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ.....	7
1.1. Понятие «партерная гимнастика» и ее роль в хореографии .....	7
1.2. Физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики.....	10
1.3. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	19
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ.....	25
2.1. Диагностика уровня развития физических данных детей младшего школьного возраста.....	25
2.2. Составление комплексов упражнений партерной гимнастики для детей младшего школьного возраста .....	30
2.3. Анализ исследования и рекомендации по использованию комплексов упражнений .....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ 1. Диагностика уровня физических данных детей .....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Выполнение упражнений партерной гимнастики .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Хореография всегда была особенно популярным видом искусства среди детей, об этом говорит существование большого количества танцевальных кружков, школ искусств, ансамблей и театров танца самых разных направлений – от историко-бытового до современного. Хореографические коллективы есть в каждом дворце культуры, школах и детских садах. Возраст воспитанников в этих коллективах самый разный, ведь в настоящее время дети начинают танцевать уже с трех лет.

Хореографическое искусство является настолько популярным направлением, что предъявляет свои требования к техническому мастерству исполнителей. Танец постоянно развивается и совершенствуется, и в нем часто можно увидеть разнообразные элементы гимнастики и акробатики.

Многие дети хотят танцевать, однако они не имеют этой возможности, так как препятствием для них служит недостаток физических данных, в основном это проявляется в слабом развитии мышц, отсутствием эластичности связок, а также плохо развитой координации движений.

Физические данные представляют собой исходный материал, который способствует развитию свободы движений, их пластичности, гибкости, изящности, а также подвижности стопы, высоты шага и прыжка. Именно уровень развития физических данных и функциональных возможностей танцовщика является главной составляющей при поступлении в хореографическое училище. У педагогов, которые работают в системе дополнительного образования, действует принцип вседоступности обучения, и у них нет возможности сказать «нет» детям со средними и низкими физическими данными. Без сомнений, гораздо легче и интереснее обучать способных детей с хорошо развитой гибкостью,

осанкой и координацией, но чаще всего таких детей мало. Что делать в таких случаях?

Педагогический опыт работы с детьми подтверждает, что в младшем школьном возрасте можно исправить некоторые недостатки физического развития средствами партерной гимнастики. Для этого разрабатываются комплексы упражнений, которые помогают развитию физических данных детей. Систематические занятия помогают достичь положительных результатов, таким образом, малоперспективные дети становятся талантливыми учениками, способными к освоению техник различных видов танцев.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что актуальность данной работы заключается в необходимости развития физических данных детей, которые требуются для уроков хореографии.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды: Т.К. Барышниковой «Азбука хореографии» – методические указания в помощь педагогам детских хореографических коллективов; В.В. Матова, О.А. Ивановой, И.Н. Шарабаровой «Ритмическая гимнастика для школьников» – выявили роль ритмической гимнастики в гармоничном развитии детей разных возрастов; В.Ю. Никитина, Е.А. Кузнецова «Партерный тренаж» – классифицировали и систематизировали знания по партерной гимнастике; А.С. Обухова «Психология детей младшего школьного возраста» – были раскрыты основные проблемы психологии детей младшего школьного возраста, начиная от вопросов готовности и адаптации к школе, завершая переходом к подростковому возрасту; Л.Д. Ивлевой, А.В. Куклина «Анатомо-физиологические основы обучения хореографии» – дали описание специальных упражнений для развития требуемых физических данных.

Новизна данного исследования состоит в основе практической работы с детьми, которые имеют разные физические данные и

способности. Таким образом, данное исследование направлено на обучение детей с любым уровнем исходных физических данных.

Цель исследования: выявление роли партерной гимнастики как средства развития физических данных детей младшего школьного возраста.

Исходя из цели, можно выделить следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие «партерная гимнастика» и ее роль в хореографии.
2. Проанализировать физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики.
3. Изучить психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.
4. Разработать комплексы упражнений и методические рекомендации для развития физических данных детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования:

Можно предположить, что основные занятия по хореографии будут проводиться более эффективно, если включить в программу комплексы партерной гимнастики.

Объект исследования: процесс развития физических данных детей.

Предмет исследования: составление и применение комплексов партерной гимнастики на уроках хореографии.

При написании работы были использованы следующие методы: изучение литературы по теме работы, наблюдение, классификация, анализ, сравнение, обобщение, эксперимент.

База исследования: МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска», ученики третьих классов (9 лет).

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что её комплексы и рекомендации могут использоваться в хореографических студиях, кружках, в системе

дополнительного образования, на занятиях хореографией в разделе партерной гимнастики для детей младшего школьного возраста.

Структура работы включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ СРЕДСТВАМИ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ

## 1.1. Понятие «партерная гимнастика» и ее роль в хореографии

Процесс обучения детей хореографическому искусству представляет собой сложную, длительную и многогранную деятельность, каждый этап которой, должен состоять из основного, главного звена и определять целостность обучения и его эффективность. Хореография (греч. choreia – пляска, grapho – пишу) – это вид искусства, основу которого составляют движения и позы человеческого тела, поэтически осмысленные, организованные во времени и пространстве, составляющие художественную систему [20]. Главным звеном на начальном этапе обучения искусству танца является партерная гимнастика.

Прежде чем разобраться, какие аспекты включает в себя партерная гимнастика, необходимо по отдельности дать определения каждому слову. Первостепенное значение в данном словосочетании будет иметь слово «гимнастика». По определению из большой российской энциклопедии: Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo – тренировать (-ся-), упражнять (-ся-)) – это совокупность специально подобранных методических приёмов и физических упражнений, применяемых для общего укрепления здоровья, поддержки физического развития и улучшения двигательных способностей человека [19].

Вторым элементом в словосочетании является слово партер. Термин «партер» (фр. par terre – на земле) используется в нескольких значениях:

1. Часть театрального или концертного зрительного зала, находящаяся ниже уровня сцены.
2. В спорте – упражнения или положения спортсмена на полу.
3. В хореографии – движения, исполняемые на полу.

Таким образом, объединив эти два понятия, можно дать общее определение:

Партерная гимнастика представляет собой особую систему физических упражнений, которые выполняются на полу в положении лёжа на спине, на животе, на боку, сидя и в различных упорах [26]. Большую часть упражнений партерной гимнастики необходимо выполнять с максимальной амплитудой, однако для повышения интенсивности их воздействия, можно использовать упражнения меньшей амплитуды. Упражнения могут быть различными: активными, пассивными, динамическими, статическими и т.д. Активные упражнения выполняются самостоятельно и отличаются большей амплитудой движения, которые выполняются за счёт мышечных усилий (махи, пружинистые движения, вращения в суставах и т.д.). Пассивные упражнения выполняются за счёт дополнительных сил и основаны на преодолении сопротивления растягиваемых мышц (тяжесть своего тела, помощь другого человека, блочных устройств) [16, с. 212]. К динамическим движениям относятся амплитудные и маховые движения, они основаны на многократных повторениях с постепенным увеличением размаха движений, таким образом, мышцы растягиваются за счёт пульсации. Статические упражнения предполагают удерживание позы в фиксированном положении в течении 15-20 секунд (время необходимое для растяжения определенной группы мышц).

Упражнения партерной гимнастики направлены на развитие подвижности и сохранение суставов и связок, развивают и укрепляют мышцы живота, спины, выворотность ног и в тазобедренном суставе, и в голеностопе. Во время занятий мышцы разогреваются и становятся более эластичными, а также формируется правильная осанка и четкая координация движений [11, с. 9]. Таким образом упражнения партерной гимнастики приносят оздоровительный эффект на весь организм и гармонично формируют мышечную массу.



Неоспорим и тот факт, что партерная гимнастика полезна при обучении детей хореографическому искусству. Она даёт детям первичную подготовку к дальнейшим занятиям хореографией, формирует и совершенствует двигательные способности, развивает физические данные, всё это способствует успешному освоению и обучению классическому, народному, современному и других видов танца [25]. Хореография развивает творческие способности личности, учит изящно, свободно и грациозно двигаться, помогает быть открытым и непринужденным. У детей на занятиях формируется грамотное отношение к телу и к самому себе, воспитываются волевые и моральные качества [15, с. 5].

Во время первых занятий можно заметить, что дети имеют разные физические данные: одни обладают развитым голеностопным суставом и хорошим подъемом стопы, но имеют узловатые и выпирающие колени, другие обладают высотой и легкостью шага, однако у них слабые мышцы спины, у третьих – длинное ахиллово сухожилие, но отсутствует прыжок. Из этого следует, что анатомические особенности у всех детей различаются. Именно партерная гимнастика и её особый комплекс упражнений могут исключить большинство из вышеперечисленных недостатков.

Так как большая часть упражнений выполняется в положении сидя или лежа, уменьшается нагрузка на спину и межпозвоночные диски, что является важным для детского, растущего организма. Тем не менее, если выполнять упражнения качественно и до предела напрягать мышцы, то силовая нагрузка на занятиях партерной гимнастикой будет достаточно высокой. Все базовые упражнения, направленные на растяжку и осанку лучше выполнять лежа, в таком положении лучше всего прорабатываются и укрепляются глубокие мышцы, а также улучшаются и развиваются профессиональные данные.

Недостаточная подготовка воспитанника, даже при наличии основных положительных данных, будет ограничивать художественные

способности учащегося, сковывать его в разнообразии выразительности, скрывать индивидуальные возможности.

На период всего обучения требуется полноценная подготовка разных гимнастических навыков, предполагающих высокую степень гибкости, умение управлять своим телом в заданном темпе и ритме. Важно использовать для занятий только те комплексы, которые напрямую нагружают мышцы и связки воспитанника, ведь как известно, в обычной жизни наш организм не использует большую часть тех уникальных возможностей, которые могут принести в танец многообразие и гармонию.

Основная задача педагога состоит в том, чтобы ученики поняли свою природу и научились правильно и эффективно исправлять свои недостатки и подчеркивать свои достоинства. Регулярные занятия партерной гимнастикой, мастерство педагога-хореографа, а также интеллект и трудолюбие учеников позволяют достичь отличных результатов.

Таким образом, упражнения партерной гимнастики учат контролировать свои мышцы, укрепляют мышечный корсет, способствуют улучшению осанки, развитию опорно-двигательного аппарата, а также влияют на развитие координации детей, их внимания и сообразительности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития личности и успешного обучения хореографии.

## 1.2. Физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики

Для целостного развития личности не обойтись без таких важных компонентов, как: физическое, культурное и духовное развитие. Они связаны друг с другом и их формирование должно быть правильным и равномерным. Однако именно физическое воспитание представляет собой главный и необходимый показатель гармоничного развития личности [6, с. 13]. Физическое воспитание дает возможность полного развития

двигательных способностей и умений, а также предусматривает охрану и укрепление здоровья. Стоит отметить, что у детей есть необходимость в двигательной активности, это физиологически обосновано, так как движения вызывают у них положительные изменения в физическом и психическом развитии и вместе с этим, совершенствуют все функциональные системы организма.

Как уже было рассмотрено, при занятиях партерной гимнастикой развиваются физические данные детей, такие как гибкость, координация, выносливость, подъем и т.д., рассмотрим подробнее, что такое физические данные.

Физические данные разделяются на две категории: физические качества и физические способности.

Физические качества – это система биологических и психических свойств личности, определяющая его готовность организовывать двигательную деятельность. При поступлении детей в хореографические коллективы у них обязательно проверяют зрение, слух, легкие, сердце, состояние опорно-двигательного аппарата и нервной системы, потому что только здоровые дети могут допускаться к активной деятельности [28].

Физические способности – это задатки человека, врожденные и приобретенные возможности органов и структур организма, к ним относятся: выворотность ног, подъем стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация и артистичность.

Исследуем более подробно основные физические качества личности.

Сила – это физическое качество человека, выражающееся в совокупности его силовых способностей, они проявляются посредством преодоления внешнего физического сопротивления через мышечные напряжения.

Развитие силовых качеств происходит в процессе жизнедеятельности человека, либо при занятиях определенными упражнениями.

Напряжение мышц и изменение их активного состояния соответствуют разным формам силовых способностей, они проявляются в статическом и динамическом режимах работы. Динамический режим характеризуется изменением длины мышц, а статический склонен к постоянству длины, при сохранении поз в упражнениях и воздействии на человека внешней силы.

Быстрота – это физическое качество человека, характеризующееся скоростью выполнения движений с предельной частотой за минимальное время. Она зависит от природы человека, его возраста, реакции, а также состояния мышечного аппарата и двигательных возможностей. Это качество проявляет себя в разных физических действиях.

Двигательная активность человека постоянно задействует данное качество к быстрой реакции и моментальному реагированию на непредвиденные раздражители [7, с. 75].

Выносливость – это качество человека, позволяющее ему без снижения эффективности долго осуществлять физическую деятельность. Она развивается у человека при длительных нагрузках и адаптации организма к данному состоянию [10, с. 280].

Ловкость – это физическое качество человека, которое позволяет ему быстро реагировать на ситуацию и овладевать своими движениями в соответствии с изменяющейся обстановкой. У многих ловкость развита также как ориентация в пространстве и распознавание нужного динамического усилия. Для улучшения уровня ловкости включают в занятия движения с повышенной точностью исполнения.

Также, необходимо рассмотреть и физические способности личности.

Выворотность ног – это способность разворачивать ноги (бёдра, голень и стопы) наружу, сохраняя при этом правильную постановку корпуса.

Для того, чтобы определить выворотность ног у воспитанника, его подводят к станку и разворачивают его ноги в I позицию, удерживая туловище в прямом, ровном положении. Затем, ему необходимо глубоко присесть, последовательно отрывая пятки от пола так, чтобы его бедра раскрывались в стороны, то есть использовать движение *grand plie'*. Взяв руками бёдра немного выше колен и помогая воспитаннику раскрыться, можно заметить, с легкостью или с большим трудом он это делает. При довольно хорошей выворотности, колени свободно уходят в стороны по линии плеч, а тазобедренная часть и бёдра образуют с коленями прямую линию. При ограниченной выворотности, колени в приседании не раскрываются широко, а наоборот – уходят вперед.

При выявлении выворотности необходимо обратить внимание на строение тазобедренного сустава, а именно на способность всей ноги занять выворотное положение, а также отметить возможность развития выворотности. Кроме этого, следует проверить изгибание в коленных суставах (X-образные ноги), так как в отдельных случаях это связано со слабостью суставов и связок и негативно сказывается на обучающемся не только при занятиях партерной гимнастикой, но и хореографией в целом. Связки коленного сустава влияют на выворотность в голени, поэтому они нуждаются в растягивании с помощью специальных упражнений.

Выворотность ног зависит от нескольких значимых показателей.

1. Чем глубже бедренная кость входит в вертлужную впадину, а связки, закрепляющие бедренную кость в ней тверже, тем меньше выворотность ног, и наоборот – если вертлужная впадина не глубокая, а связки упругие, тем лучше выворотность. А также, если вертлужные впадины направлены вперед и находятся близко друг к другу, а головки бедренных костей посажены на них глубоко, то анатомическое строение не позволит правильно выполнить упражнение, так как амплитуда маха будет ограничена.

2. Выворотность зависит от строения голени и стопы обучающегося, обычно их формирование у детей заканчивается к двенадцати годам, поэтому носки стоп поворачиваются либо внутрь («косопласть»), либо наружу.

Необходимо отметить, что развитие выворотности, даёт красоту движений в разных видах танцев, а также возможность их правильного, техничного и виртуозного исполнения.

Подъем стопы – это натянутость стопы вместе с пальцами. Он проверяется следующим образом: воспитанник встает в выворотное положение ног (в I позицию) и отводит в сторону сначала правую ногу, а затем левую, при этом колено остается прямым. Затем, педагог с осторожностью проверяет стопу на гибкость и эластичность, если она свободно вытягивается и образует дугообразную форму, то это указывает на наличие хорошего подъема. Стопа – это наиболее нагруженная часть тела, которая является опорой человека и выполняет функцию управления равновесием, а также помогает телу отталкиваться при ходьбе, беге и прыжке [31].

В хореографии вытянутый подъем стопы имеет немаловажное эстетическое значение, так как создается законченная линия движения. Следует обратить особое внимание на строение стопы и пальцев. Идеальным строением стопы для обучения хореографии считается, если первый, второй и третий пальцы равны. Неприемлемы другие формы стоп, например, круглая стопа, когда первый палец меньше второго и третьего, а также когда она скошенная, плоская, широкая.

Различают три формы подъема стопы: высокий (наклон стопы наружу во время движения), средний, маленький (плоскостопие).

Стопа имеет два продольных свода и один поперечный, их уплощение является признаком плоскостопия. Оно негативно влияет на занятия хореографией. Однако, при небольшом дефекте можно улучшить своды стоп, благодаря целенаправленным тренировкам.

«Балетный шаг» – это способность ноги свободно и высоко подниматься в любое из заданных положений (вперед, в сторону, назад), обеспечивая широкий диапазон движения.

Проверка «балетного шага» осуществляется таким способом: воспитанник встает боком к станку и держится за него одной рукой, ставит ноги в I позицию, при этом соблюдая правильную постановку корпуса. Затем, педагог помогает поднять работающую ногу в выворотном положении, при этом колено и подъем у воспитанника предельно натянуты. Ногу поднимают в сторону до такой высоты, до которой позволяет это сделать бедро. Сначала проводится пассивная проверка шага (т.е. с помощью педагога), затем активная (воспитанник сам поднимает ногу). Проверяются все три положения – в сторону, вперед, назад. Критерием шага будет являться угол поднятой ноги и на сколько легко и свободно она будет подниматься [1, с. 47].

Следует отметить, что поднятие ноги в положение вперед и в сторону зависит от подвижности тазобедренных суставов и выворотности. Поднятие ноги назад будет зависеть от подвижности позвоночника, от гибкости задней группы мышц бедра и от величины выворотности бедра в суставе.

Высота и легкость шага создает неотразимость пластики всего тела и придаёт выразительность позам и движениям танцовщика.

Гибкость тела – это способность человека выполнять упражнения с значительной амплитудой, она является показателем пластичности тела воспитанника, а также способствует созданию сценического образа.

Степень гибкости обучающегося определяется величиной прогиба назад и вперед. Для этого его ставят в стойку, при которой ноги вытянуты, стопы сомкнуты и руки разведены в стороны. После этого воспитанник прогибается назад до предела. Следует обратить внимание на правильность прогиба и страховать его, придерживая за руки.

Проверка гибкости позвоночника и эластичности подколенных сухожилий производится наклоном корпуса, при вытянутых ногах стоя, либо сидя на полу. Воспитаннику нужно медленно вытянуть позвоночник, наклоняясь вперед и пытаться достать до ног корпусом и головой, одновременно обхватив руками лодыжки. При хорошей гибкости мышцы не напрягаются и корпус свободно наклоняется вперед.

Гибкость корпуса зависит от позвоночника, а степень его подвижности определяется структурой и состоянием межпозвоночных дисков. Наклон корпуса вперед осуществляется в результате растяжения позвоночных хрящей, а также икроножных и тазобедренных мышц, и подколенных связок.

Гибкость тела характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечного аппарата (сопротивление мышечных волокон к растяжению). Нехватка гибкости тела затрудняет координацию движений, а также ухудшает возможность перемещения тела в танце. Гибкость разделяется на активную и пассивную. Пассивная гибкость складывается из амплитуды движения, совершенной под воздействием внешней силы. В свою очередь, активная гибкость определяется за счет усилия собственных мышц воспитанника.

Величина пассивной гибкости всегда больше активной, и при утомлении активная гибкость ухудшается, а пассивная улучшается. Степень развития гибкости педагог рассматривает по амплитуде движения, которая измеряется либо градусной мерой угла, либо линейными мерами. В основном, гибкость развивается за счет повторного метода, при котором упражнения для улучшения растяжки выполняются комплексом.

Активная и пассивная гибкость у человека развивается одновременно, ее степень развития должна быть выше максимальной амплитуды исполняемого движения, за счет этого создается запас гибкости. Достигнутую степень гибкости следует поддерживать повторными исполнениями движений с необходимой амплитудой.



Прыжок – это перемещение или передвижение тела человека вследствие его отталкивания от пола. Как правило, уровень высоты прыжка зависит от подвижности суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного) и стопы, а также от особенностей мышц. Сначала у воспитанника проверяют трамплинный прыжок, где задействованы суставы стопы и пальцев, а затем проверяют прыжок с полуприседанием, так проверяется мягкость мышц и растяжение ахиллова сухожилия. Главное качество прыжка – умение прыгнуть высоко и эластично, но при этом сохранить позу (ballon).

Необходимо отметить, что прыжок является важной составляющей танца, так как придает ему такие качества, как: лёгкость и воздушность.

Координация. Среди всех двигательных функций человека большое значение имеет координация движений. Всего различают три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Для нервной координации характерны чувства, закрепленные в памяти, такие как: чувство ритма и равновесия, осанка, а также различные позы. Запоминание движения и профессиональная память является одной из особенностей координации, которая зависит от работы зрительного и двигательного аппарата, а также других органов.

Для мышечной координации, в свою очередь, характерно взаимодействие мышц, обеспечивающее устойчивость тела при движениях.

Двигательная координация – это процесс согласования движений между различными частями тела [8, с. 33].

Координация тела очень важна в процессе постановки танца, а также в партерной гимнастике для повышения плавности и правильности выполнения движения.

Артистичность – это широкое понятие, которое включает в себя эмоциональность, фантазию и чувство меры. Данное понятие включает в себя способность к восприятию хореографических композиций,

возможность откликаться танцевальными движениями на все музыкальные акценты, а также выражать настроение, заложенное в музыке. Все эти компоненты очень важны, так как ведут к созданию художественного образа [3, с. 28].

Партерная гимнастика всесторонне развивает двигательные действия и благоприятно воздействует на весь организм обучающихся. В процессе занятий у них развивается сила мышц, так как весь комплекс упражнений выполняется за счёт мышечных напряжений. Впоследствии, обучающиеся, благодаря такому качеству, будут на высоком уровне исполнять все танцевальные элементы и комбинации. При недостатке силы, техничного исполнения добиться невозможно. Следующим качеством, которое развивает партерная гимнастика является быстрота. На занятиях воспитанники учатся быстрому реагированию и выполнению движений с большой скоростью. В последствии, при увеличении скорости, обучающиеся будут исполнять движения без потери танцевальной техники. Также, необходимо отметить, что занятия партерной гимнастикой развивают и такие качества, как: выносливость и ловкость. В первом случае, у воспитанников формируется способность справляться с утомлением и длительной нагрузкой, в другом – осваивать за определенное время новые движения и менять свою деятельность в соответствии с ситуацией или обстановкой.

Нельзя не отметить и тот факт, что в процессе занятий развиваются не только физические качества, но и физические способности. Рассмотрим некоторые из них:

Одна из первых способностей это выворотность ног. Развитая выворотность дает возможность выполнять высокие и амплитудные отведения бедра в передней плоскости, таким образом, у обучающихся на занятиях партерной гимнастикой развивается широкая свобода движений, иными словами появляется свобода в поясе нижних конечностей.

Следующая способность – гибкость. Партерная гимнастика развивает пластичность тела обучающегося, повышает эластичность мышц и связок, укрепляет суставы. Всё это в дальнейшем придает выразительность танцу и создает сценический образ. Недостаточная гибкость препятствует координации движений, тем самым уменьшая возможность перемещения тела и его частей [21].

Необходимо отметить и такие физические способности, как: координация и артистичность. Во время занятий у воспитанников формируется управление движениями, регуляция позы, иными словами – фиксированное положение тела и его частей в каком-либо заданном положении. Развитие артистизма с помощью партерной гимнастики происходит путём исполнения движений под музыку и способностью пластичной движений выражать настроение.

Таким образом, мы рассмотрели, как влияют занятия партерной гимнастикой на развитие физических данных.

### 1.3. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Исследуя физические данные детей, педагог не должен забывать о психологии ребенка в определенные периоды его жизненного пути, его качествах, возможностях, индивидуальности, а также о его психолого-педагогических особенностях.

Рассмотрим подробнее психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это период развития детей, который тесно связан с учебным процессом в начальной школе. Как правило, к этой возрастной категории относятся дети от 6-7 до 9-10 лет [14, с. 16]. На рубеже данных этапов находится возраст 7-8 лет: это дети, которые начинают социализироваться и входить в школьную жизнь, но ещё зависимы от детских игр и домашней обстановки.

Психолог Л.С. Выготский утверждал, что ребенок семи лет отличается утратой детской непосредственности, причина этому – недостаточная дифференцированность внутренней и внешней жизни [5, с. 179]. Ребенок в этом возрасте не владеет своими чувствами и эмоциями, поэтому у него начинает выстраиваться индивидуальная система переживаний: он начинает осмысливать, понимать и придавать им значение. У ребенка начинает возникать самооценка, логика чувств, самолюбие, появляется разграничение внешней жизни от внутренней.

Основной деятельностью детей является учеба, её цель – это усвоение школьных знаний, получение социального опыта и его воспитание. Умение обучаться и принимать информацию тесно связано с мотивацией ребенка к учебе, между ними есть прочная связь, так как, если интерес к обучению не поддерживается знаниями, умениями и навыками, то интерес к учебе, поддерживающий мотивацию обучения, пропадает [2, с. 44].

Исследуем развитие личностных данных в младшем школьном возрасте.

Социальный аспект ребенка определяется за счет получения опыта в его быденной жизни. Первое, что присуждает себе ребенок от взрослых – это эмоциональное отношение, это то, что может повлиять на выбор поступка в социальных взаимосвязях. Положительными качествами социального развития является выражение чувства доверия и способности к сопереживанию [4, с. 11].

У детей младшего школьного возраста сильно выражено желание быть такими как все, а оценки в период обучения в школе влияют на отношения с другими детьми. Также в этом возрасте у детей появляется стремление добиться успеха в выполнении физических упражнений, поэтому необходимо создать условия для реализации их потребностей.

Данный возраст является временем стремительного формирования организма, роста тела, а также развития психики и раскрытия индивидуальных способностей для становления личности.

Вместе с тем, этот период для детей является благоприятным для воздействия на их развитие средствами партерной гимнастики.

Проблемы, выделенные в аспекте развития способностей детей разделяются на индивидуальные и возрастные.

Возрастные особенности – это характерные свойства личности обучающегося, а также его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных ступеней развития. Они образуют определенную совокупность свойств, включая в себя познавательные, эмоциональные, мотивационные и другие характеристики личности.

Возрастные психологические особенности детей обуславливаются предшествующим психологическим развитием, и зависят от их желания откликаться на воспитательное влияние взрослых. У детей младшего школьного возраста сохраняются и развиваются основные человеческие черты познавательных процессов, такие как: внимание, память, речь, а также воображение и мышление [12, с. 267].

У первых-вторых классов преобладает наглядно-действенное и наглядно-образное мышления, а у третьих-четвертых классов начинают появляться составляющие логического мышления. Дети этих возрастов обладают повышенной двигательной активностью, но при этом быстро утомляются и нуждаются в частой смене деятельности.

Особенности психологического поведения детей в учебной практике проявляют себя следующим образом: у них не в полной мере развита координация, физический опыт является достаточно слабым, разобщенным и неорганизованным, происходит частая смена эмоционального состояния, а также появляется стремление к самовыражению в двигательной форме. Совместная деятельность воспитанника и педагога становится продуктивной при правильном подходе педагога к ребенку.

Коллективная среда общения для ребенка младшего школьного возраста является местом, где он учится сравнивать и оценивать поведение и возможности других детей и собственные. В таком кругу общения, ребенок начинает выстраивать свою линию поведения и адекватно оценивать себя, поэтому в этот период важное значение имеет диалог, передача жизненного опыта, а также понимание между педагогом и воспитанником.

Как правило, в этом возрасте ребенок воспринимает всю информацию наглядно, поэтому показ нужно осуществлять методически грамотно и однозначно, так как иногда дети часто копируют педагога и повторяют его неточности. Также, для расширения словарного запаса ребенка, показ необходимо сопровождать лаконичным и понятным объяснением [9, с. 39]. Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть простым и понятным для детей.

Так как у детей недостаточно сформированы волевые и нравственные качества, то нужно работать над их развитием и учитывать, что похвала и метод поощрения намного действеннее метода наказания. Поэтому при поощрениях за любые достижения, ребенок старается достигнуть большего, а на других детей положительно влияет ситуация успеха сверстника. При использовании данных методов, способности ребенка развиваются более динамично и упрощается его дальнейшее обучение.

Необходимо отметить и особенности физического развития младших школьников.

Мышцы детей в отличие от взрослых обладают более гибкой и пластичной структурой. Они имеют хорошую эластичность, благодаря этому ребенок слабо чувствует боль и тянущие ощущения, суставы у них подвижны и легко поддаются тренировкам, поэтому дети имеют преимущество перед взрослыми на занятиях, направленных на растяжку и гибкость [27].

В младшем школьном возрасте у детей начинают формироваться постоянные характеристики организма. Происходит неравномерное развитие длинных костей, поэтому значительные нагрузки могут навредить и нарушить данный процесс. К этому времени заканчивается формирование изгиб позвоночника, вследствие этого, у многих детей можно обнаружить поясничный лордоз (когда живот сильно выставляется вперед). Правильное применение и выполнение упражнений партерной гимнастики способствует улучшению и корректированию осанки. У детей 6-10 лет неравномерно развиты отдельные группы мышц, таким образом, развитие основных мышц превосходит развитие мелких, в связи с этим, воспитанники лучше делают размашистые движения, чем те, которые требуют точности исполнения. Также, дети данного возраста могут выдерживать колоссальные нагрузки, однако лучше всего адаптируются к занятиям средней интенсивности.

Главные двигательные качества ребенка образуются неравномерно и обуславливаются состоянием его функциональных систем, поэтому рекомендуется повышать активность детей с помощью разнообразных методов.

Необходимо отметить, что понимание, знание и учёт возрастных и психолого-педагогических особенностей детей поможет педагогу должным образом построить учебно-воспитательный процесс. Таким образом, каждому педагогу нужно учитывать эти особенности и применять соответствующие методы при работе с детьми.

Вывод по первой главе.

Таким образом, физическое развитие воспитанников является главной педагогической и социальной задачей для педагога, а в хореографическом искусстве развитие физических данных представляет собой необходимую часть образовательного процесса. Партерная гимнастика позволяет решить данную задачу, ведь ее особая система упражнений совершенствует двигательные способности детей, развивает

опорно-двигательный аппарат, различные физические качества и способности.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что партерная гимнастика дополняет процесс обучения хореографии и делает его более результативным. Также в данной главе были рассмотрены психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, знание которых поможет педагогу должным образом построить учебно-воспитательный процесс и применять соответствующие методы при работе с детьми.



## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ**

### **2.1. Диагностика уровня развития физических данных детей младшего школьного возраста**

В обучении хореографии важное место занимает физическое воспитание детей. Именно в младшем школьном возрасте с помощью педагогического воздействия укрепляются физиологические функции организма и здоровье ребенка, интенсивно развиваются основные двигательные навыки и физические данные, необходимые для успешного и гармоничного развития личности [30]. Важным направлением данной деятельности является педагогический контроль над правильным исполнением программы физического воспитания детей на принципе анализа результатов диагностики и их физического состояния [22].

Диагностика уровня физических данных – это процесс измерения и оценки индивидуальных физических особенностей человека.

Диагностирование проводится в несколько этапов:

Вводная диагностика (проводится в начале учебного года) – это система проведения тестовых заданий, разработанная с учетом возрастных особенностей и предназначена для выявления данных о физическом развитии детей. Задания вводной диагностики позволяют выявить их природные физические данные, такие как: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость, прыжок, координацию движений. Диагностика необходима для развития детей и выявления их начального уровня физического развития и двигательных способностей.

Промежуточная диагностика (проводится в конце первого триместра) – способствует выявлению достигнутого уровня физического развития на данном этапе обучения, позволяет увидеть динамику

физического и личностного развития обучающегося, а также оценить правильность выбранного метода и формы обучения, и возможность при необходимости скорректировать их.

Итоговая диагностика (проводится в конце первого полугодия) – позволяет оценить динамику индивидуального развития ребенка и определить уровень усвоения комплексов упражнений и программы обучения.

Диагностическое исследование проводилось в МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска» с группой из 10 учеников третьих классов. Всего участвовало 10 воспитанников, среди них 3 мальчика и 7 девочек одинакового возраста (9 лет).

Был представлен тест на уровень физических данных, который состоял из следующих критериев:

1. Выворотность ног [прил. 1, стр. 60, рис. 1.1, 1.2].

Ученик встает лицом к станку, держится за него двумя руками и ставит ноги в I позицию, при этом его корпус находится в прямом положении. Затем, ему необходимо глубоко присесть, последовательно отрывая пятки от пола так, чтобы его бедра раскрылись в сторону, то есть сделать движение *grand plié*. Педагог, взяв руками бедра немного выше колен, помогает воспитаннику раскрыться и проверяет с каким трудом он выполняет данное упражнение.

2. Подъем стопы [прил. 1, стр. 60, рис. 2.1, 2.2].

Ученик садится на пол, держит ноги вместе, при этом его колени предельно натянуты, руки находятся позади корпуса, спина прямая. Затем, он натягивает и сокращает стопы по VI позиции («от себя», «к себе»).

3. Балетный шаг [прил. 1, стр. 61, рис. 3.1, 3.2].

Ученик встает боком к станку и держится за него одной рукой, ставит ноги в I позицию, при этом соблюдая правильную постановку корпуса. Затем, педагог помогает поднять работающую ногу в выворотном положении, при этом колено и подъем у воспитанника предельно

натянуты. Ногу поднимают в сторону до такой высоты, до которой позволяет это сделать бедро. Сначала проводится пассивная проверка шага (т.е. с помощью педагога), затем активная (ученик сам поднимает ногу). Проверяются все три положения – в сторону, вперёд, назад. Критерием шага будет являться угол поднятой ноги и на сколько легко и свободно она будет подниматься.

#### 4. Гибкость тела [прил. 1, стр. 61, рис. 4.1, 4.2].

Ученик встает в стойку, при которой ноги вытянуты, стопы сомкнуты, а руки разведены в стороны. Далее ученик прогибается назад до предела. Педагогу следует обратить внимание на правильность прогиба и страховать его, придерживая за руки.

Проверка гибкости позвоночника и эластичности подколенных сухожилий производится наклоном корпуса, при вытянутых ногах сидя на полу. Ученику нужно медленно вытянуть позвоночник, наклоняясь вперед и пытаться достать до ног корпусом и головой, одновременно обхватив руками щиколотки. При хорошей гибкости мышцы не напрягаются и корпус свободно наклоняется вперёд.

#### 5. Прыжок.

Ученик встает в VI позицию ног, руки на поясе. Сначала у него проверяют высоту трамплинного прыжка, а затем высоту прыжка с поджатыми. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

#### 6. Координация движений.

Координация проверяется в игровой форме. 1. Ученик должен представить, что правой рукой он забивает гвоздь молотком, а левой – гладит что-то утюгом. 2. Ученик правой рукой хлопает себя по голове, а левой – гладит живот по часовой и против часов стрелке.

Данный тест включает в себя следующие показатели:

##### 1. Высокий уровень (3 балла):

– ребенок обладает врождённой выворотностью ног;

- стопы ребенка в вытянутом положении образуют дугообразную форму, а в сокращенном положении пятки отрываются от пола;

- высота балетного шага составляет 90 и выше градусов;

- ребенок свободно прогибает корпус назад, а наклоняясь вперед может положить живот, грудь и голову на ноги, при этом обхватив руками щиколотки;

- ребенок выполняет прыжки правильно и методично, трамплинный прыжок и прыжок с поджатыми ногами легких и высокий с последующим приземлением в полуприседание; на поджатых прыжках пятки достают до ягодиц;

- с упражнениями на координацию ребенок справляется легко и без ошибок, с первой попытки.

Средний уровень (2 балла):

- ребенок может легко стоять в первой невыворотной позиции;

- стопы ребенка вытянуты, однако недостаточно прослеживается дугообразная форма натянутой стопы, в сокращенном положении пятки незначительно поднимаются от пола;

- высота балетного шага составляет 60-80 градусов;

- ребенок прогибает корпус назад, при этом достаточно правильно удерживает плечи и руки, а наклоняясь вперед может положить голову на ноги, одновременно с этим поставить ладони на пол;

- ребенок выполняет прыжки правильно и методично, однако трамплинный прыжок и прыжок с поджатыми ногами делает недостаточно высоко; легкость в прыжках отсутствует;

- упражнения на координацию ребенок выполняет с незначительными ошибками, со второй попытки;

Низкий уровень (1 балл):

- ребенок, стоя в невыворотной первой позиции, не выпрямляет колени;

- ребенок слабо вытягивает стопы, отсутствует дугообразная форма натянутой стопы, в сокращенном положении пятки остаются на полу;
- высота балетного шага ниже 60 градусов;
- ребенок не держит равновесие при прогибе корпуса назад, а наклоняясь вперед не может положить живот, грудь и голову на ноги, сгибает колени, однако может поставить ладони на пол;
- ребенок неправильно выполняет прыжки и приземляется не в полуприседание, а на прямые ноги; отсутствует высота и легкость прыжка;
- упражнения на координацию ребенок выполняет с ошибками, с трех и более попыток.

На практическом опыте были выявлены общие оценки уровней физических данных детей:

Высокий уровень составил 17-18 баллов.

Средний уровень составил 11-16 баллов.

Низкий уровень составил менее 11 баллов.

При проведении вводной диагностики были определены уровни физических данных детей, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты вводной диагностики физических данных детей младшего школьного возраста (9 лет)

№	Имя, Фамилия ученика	Уровень
1	Кира Б.	Средний(13)
2	Павел Р.	Средний(12)
3	Маргарита С.	Средний(14)
4	Алина Ф.	Низкий(10)
5	Алина М.	Средний(13)
6	Дарья Т.	Средний(16)
7	Михаил К.	Высокий(17)
8	Ксения Р.	Высокий(17)
9	Александр А.	Низкий(9)
10	Любовь Р.	Низкий(10)

По результатам вводной диагностики 20% учеников имеют высокий уровень физических данных, 50% имеют средний уровень и 30% детей –

низкий уровень. Таким образом, было выяснено, что количество детей со средним и низким уровнем физических данных преобладает, это указывает на то, что воспитанники с одной стороны имеют малоподвижный образ жизни, а с другой стороны имеют высокий потенциал для развития физических данных средствами партерной гимнастики. Для этого стоит подобрать комплексы актуальных упражнений и регулярно их использовать под правильным педагогическим контролем.

## 2.2. Составление комплексов упражнений партерной гимнастики для детей младшего школьного возраста

Как уже было известно упражнения на полу или партерная гимнастика, позволяет с минимальными затратами достичь трех целей, таких как: повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, а также увеличения силы мышц. Комплексы упражнений дают возможность подготовить мышцы и суставы детей к исполнению хореографических движений, требующих от них определенного физического развития. Данные упражнения также позволяют исправить некоторые недостатки в корпусе, ногах и способствуют развитию выворотности ног, развитию гибкости и эластичности стоп [24].

Комплексы упражнений представляют собой последовательность различных движений, в которых регламентируются количество подходов, повторений и пауз, а также частота проведения. Перед выполнением комплексов партерной гимнастики необходимо провести разминку, разогреть все мышцы и настроить детей на рабочий процесс [18, с. 32].

Урок партерной гимнастики проводится с музыкальным сопровождением. Для занятий с детьми младшего школьного возраста необходимо подобрать произведения с простой мелодией и четким ритмом. По своему содержанию они могут быть разными: веселыми, лирическими, торжественными и т.д. Как правило, самыми распространенными произведениями для занятий партерной гимнастикой

являются детские танцевальные мелодии и классическая музыка. Однако, не стоит забывать, что произведения должны быть разнообразны, так как продолжительное использование одних и тех же музыкальных композиций на протяжении многих занятий могут снизить внимание и уменьшить интерес к урокам хореографии. Тщательно подобранное музыкальное сопровождение к каждому комплексу упражнений партерной гимнастики помогают воспитанникам закрепить мышечное чувство, а слуховой системе запомнить упражнения совместно со звучанием музыкальных частей. Впоследствии это воспитывает и развивает музыкальную память, а также устанавливает привычку ритмично, легко и красиво исполнять движения.

Занятие партерной гимнастикой начинается в положении сидя на полу, ноги предельно вытянуты в коленях и стопах, спина должна быть прямой, без прогиба в пояснице, голова стремиться макушкой вверх, руки находятся позади корпуса и служат опорой. Таким образом, формируется правильная осанка, укрепляются мышцы спины.

На основе вводной диагностики были составлены комплексы, подходящие для детей с разным уровнем физического развития.

#### Комплекс упражнений № 1.

Упражнения, направленные на развитие выворотности, подвижности и укрепления мышц голени и подъема стопы

1. Сокращение и вытягивание стоп с поворотом головы вправо/влево.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы в VI позиции – натянута, спина прямая, руки находятся чуть позади корпуса и служат опорой, голова прямо.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – стопы сокращаются, при этом пятки отрываются от пола, голова поворачивается в правую сторону; 1т. 2/4 – стопы вытягиваются, при этом необходимо постараться, большими пальцами коснуться пола, голова

возвращается в исходное положение (прямо); 1т. 2/4 – стопы сокращаются, при этом пятки отрываются от пола, голова поворачивается в левую сторону; 1т. 2/4 – стопы вытягиваются, при этом необходимо постараться, большими пальцами коснуться пола, голова возвращается в исходное положение (прямо).

Данное упражнение выполняется 8 раз. Обязательно проследить за тем, чтобы дети максимально сокращали и вытягивали стопы, держали корпус прямым и подтянутым.

2. Сокращение и вытягивание стоп поочередно с наклоном головы вправо/влево.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы в VI позиции – натянута, спина прямая, руки находятся чуть позади корпуса и служат опорой, голова прямо.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – правая стопа сокращается, при этом голова делает наклон вправо, левая стопа предельно вытянута; затем вернуться в исходное положение; 1т. 2/4 – левая стопа сокращается, при этом голова делает наклон влево, правая стопа предельно вытянута; затем вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 8 раз. Обязательно проследить за тем, чтобы дети максимально сокращали и вытягивали стопы, держали корпус прямым и подтянутым.

3. Круговое вращение стопами («Солнышко»).

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы в VI позиции – натянута, спина прямая, руки находятся чуть позади корпуса и служат опорой, голова прямо.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – стопы сокращаются, пятки поднимаются от пола; 1т. 2/4 – стопы раскрываются в разные стороны в положение I позиции; 1т. 2/4 – стопы из



I позиции вытягиваются – мизинцы должны коснуться пола (показываем «птичку»); 1т. 2/4 – стопы возвращаются в исходное положение – VI позицию.

Упражнение выполняется 8 раз. Данное упражнение направлено на растяжение ахиллова сухожилия и развития выворотности в I позиции.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и балетного шага

1. «Складочка» [прил. 2, стр. 62, рис. 1.1].

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе, стопы вытянуты, руки разведены в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 3т. 4/4 – наклон вперед, при этом корпус должен прижаться к ногам, колени не сгибаются; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на улучшение гибкости спины, способствует эластичности мышц бедра.

Обязательно проследить за тем, чтобы дети не сгибали колени при наклоне вперед и держали корпус подтянутым, тянули стопы.

2. «Циркуль» с наклоном корпуса к правой и к левой ноге.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги разведены в стороны, руки раскрыты в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 3т. 4/4 – наклон к правой ноге, корпус должен прижаться к ноге; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение; 3т. 4/4 – наклон к левой ноге, корпус должен прижаться к ноге; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 8 раз: 4 вправо, 4 влево. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины и подколенных связок, а также развивает балетный шаг.

Обязательно проследить за тем, чтобы дети не сгибали колени при наклоне, держали корпус подтянутым, тянули стопы.

3. «Циркуль» с наклоном корпуса вперед.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги разведены в стороны, руки раскрыты в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 3т. 4/4 – наклон вперед, руки из стороны вытягиваются вперед, левый животом и грудью на пол; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на развитие балетного шага и гибкость, а также разрабатывает паховую мышцу.

Обязательно проследить за тем, чтобы дети сохраняли натянутость стоп и коленей, держали спину прямо, а не округляли её.

Упражнения, направленные на развитие тазобедренного сустава

1. «Гармошка» поочередно правой/левой ногой [23].

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вытянуты, спина прямая, руки находятся чуть позади корпуса и служат опорой, стопы натянуты.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – правая нога сгибается в колене, «скользит» по полу и ставится на носок; 1т. 2/4 – правая нога опускается на пол (нужно положить колено), левая нога предельно вытянута; 1т. 2/4 – правая нога возвращается в вертикальное положение и ставится на носок; 1т. 2/4 – правая нога возвращается в исходное положение; 4т. 2/4 – повторение упражнения с левой ноги.

Упражнение выполняется 8 раз: 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой. Обязательно проследить за прямым и подтянутым корпусом и бедрами.

2. «Бабочка» [прил. 2, стр. 62, рис. 1.2].

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги согнуты в коленях, стопы подошвенной частью касаются друг друга, колени нужно постараться положить на пол, кисти рук лежат на стопах.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 4т. 4/4 – колени тянутся к полу, при этом они слегка поднимаются и опускаются (как будто «машем крылышками»). Отдохнуть 5-10 секунд; 4т. 4/4 – повторение упражнения.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на развитие верхней выворотности и подвижности тазобедренного сустава. Обязательно проследить за прямым и подтянутым корпусом.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и укрепление мышц спины

1. «Птичка» [прил. 2, стр. 62, рис. 1.3].

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на животе, ноги вытянуты в коленях, стопы натянуты, пятки соприкасаются друг с другом; руки раскрыты в стороны и лежат ладонями вниз на полу, лоб касается пола.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – одновременно приподнять голову, корпус, руки и ноги от пола; 2-6 т. – зафиксировать положение; 1т. 2/4 – опустить корпус, голову, руки и ноги; вернуться в исходное положение; 1т. 2/4 – зафиксировать исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины. Обязательно проследить за тем, чтобы дети при выполнении движения держали пятки вместе.

Упражнения, направленные на развитие балетного шага

1. Махи вперед правой и левой ногой.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на спине, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки разведены в стороны на уровне плеч и лежат ладонями вниз на полу.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 8т. 2/4 – 8 бросков правой ногой на 90 градусов; 8т. 2/4 – 8 бросков левой ногой на 90 градусов;

Упражнение выполняется 16 раз: 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой. Данное упражнение укрепляет мышцы бедра и развивает шаг. Обязательно проследить за тем, чтобы вовремя броска вся нога была предельно натянута, левая нога не реагировала на движение правой и наоборот (не отрывалась от пола).

2. «Demi rond» поочередно правой и левой ногой.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на спине, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки разведены в стороны на уровне плеч и лежат ладонями вниз на полу.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – поднять правую ногу на 90 градусов; 1т. 2/4 – правую ногу опустить в сторону; 1т. 2/4 – вернуть правую ногу в вертикальное положение (поднять на 90 градусов); 1т. 2/4 – опустить правую ногу в исходное положение; 4т. 2/4 – повторение с левой ноги.

Упражнение повторяется 16 раз: 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой. Данное упражнение способствует развитию выворотности и шага. Обязательно проследить за тем, чтобы нога, которая поднимается на 90 градусов была предельно натянутой, левая нога не реагировала на движение правой и наоборот (не отрывалась от пола).

3. Махи назад правой и левой ногой.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на животе, ноги вытянуты в коленях, стопы натянуты, руки согнуты в локтях, ладони лежат друг на

друге и направлены к полу, подбородок касается тыльной поверхности кисти.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 8т. 2/4 – 8 бросков правой ногой назад, колено поднимается от пола; 8т. 2/4 – 8 бросков левой ногой, колено поднимается от пола.

Упражнение выполняется 16 раз: 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой. Данное упражнение растягивает паховую мышцу, способствует шпагату и танцевальному шагу.

4. Растягивание ног посредством шпагата. Музыкальный размер: 4/4. Данное упражнение выполняется в динамике и статике, от 1 до 3 минут. Растягивание совершается из VI позиции (продольный) и из I позиции (поперечный). Упражнение способствует растягиванию паховой мышцы, шпагату и шагу.

#### Комплекс упражнений № 2.

Упражнения, направленные на развитие выворотности, подвижности и укрепления мышц голени и подъема стопы

##### 1. Вытянуть и расслабить стопы.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы в VI позиции – натянута, спина прямая, руки находятся чуть позади корпуса и служат опорой, голова прямо.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – предельно натянуть стопы, большими пальцами постараться дотянуться до пола, колени вытянуты; 1т. 2/4 – зафиксировать положение; 2т. 2/4 – расслабить ноги; 4т. 2/4 – повтор упражнения.

Упражнение выполняется 8 раз. Данное упражнение улучшает гибкость коленных суставов, а также способствует ощущению натянутости ног, пальцев и стопы. Обязательно проследить за тем, чтобы во время выполнения упражнения корпус был подтянутым, а колени не сгибались.

2. Поочередное поднимание ног на  $25^\circ$  с сокращением и вытягиванием стоп.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы в выворотном положении («птичка») – натянута, спина прямая, руки находятся чуть позади корпуса и служат опорой, голова прямо.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – правую ногу поднять на  $25^\circ$ , стопа вытянута, затем сократить стопу; 1т. 2/4 – вытянуть стопу правой ноги, опустить ногу в исходное положение; 2т. 2/4 – повторение движения с левой ноги.

Упражнение выполняется 8 раз: 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой. Данное упражнение способствует развитию выворотности ног. Обязательно проследить за подтянутым и прямым корпусом, нога на  $25^\circ$  поднимается предельно вытянутой в стопе и в колене.

3. Круговые вращения стопами от себя к себе (направление *an dehors*, *an dedans*).

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы в VI позиции – натянута, спина прямая, руки находятся чуть позади корпуса и служат опорой, голова прямо.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 4т. 2/4 – круговые вращения стопами от себя (*an dehors*), 4 круга; 4т. 2/4 – круговые вращения стопами к себе (*an dedans*), 4 круга.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение развивает выворотность и укрепляет мышцы ног. Обязательно проследить за тем, чтобы у учеников не сгибались колени во время круговых вращений, а корпус был подтянутым.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и балетного шага

1. «Циркуль» с наклонами корпуса вправо, вперед, влево.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги разведены в стороны, руки раскрыты в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 2т. 4/4 – корпус наклоняется к правой ноге; 2т. 4/4 – корпуса наклоняется вперед; 2т. 4/4 – корпус наклоняется к левой ноге; 2т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение укрепляет мышцы спины и подколенные связки, а также способствует развитию балетного шага. Обязательно проследить за тем, чтобы дети не сгибали колени при наклонах, держали корпус прямым и подтянутым, тянули стопы и не округляли спину.

2. «Циркуль» с наклоном корпуса вперед.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги разведены в стороны, руки раскрыты в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 3т. 4/4 – наклон вперед, руки из стороны вытягиваются вперед, левь животом и грудью на пол; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на развитие балетного шага и гибкости, разрабатывает паховую мышцу. Обязательно проследить за тем, чтобы дети сохраняли натянутость стоп и коленей, держали спину прямо, а не округляли её.

Упражнения, направленные на развитие тазобедренного сустава

1. «Бабочка» с наклоном корпуса вперед [прил. 2, стр. 63, рис. 2.1].

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги согнуты в коленях, стопы подошвенной частью касаются друг друга, колени нужно постараться положить на пол, кисти рук лежат на стопах.

1т. 4/4 – дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – поднимают руки вверх; 3т. 4/4 – наклон вперед, нужно постараться грудью лечь на стопы; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение, только руки поднять вверх; 4т. 4/4 – повторение упражнения.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение развивает подвижность тазобедренного сустава, гибкость спины. Обязательно проследить за тем, чтобы мышцы во время выполнения упражнения не расслаблялись, а наклон вперед происходил в следующей последовательности: колени первые легли на пол, затем положить живот, грудную клетку, голову.

## 2. «Разножка».

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: полулежа на спине с упором на локти сзади корпуса, ноги вытянуты в коленях и стопах.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – ноги поднять вверх, при этом они остаются вытянутыми; 1т. 2/4 – сделать «разножку» (ноги в стороны); 3т. 4/4 – зафиксировать данное положение; 1т. 4/4 – ноги собрать вместе; 1т. 4/4 – вернуть ноги в исходное положение; 1т. 4/4 – зафиксировать исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на развитие силы ног, а также разрабатывает паховую мышцу. Обязательно проследить за тем, чтобы ноги во время выполнения упражнения были вытянуты в коленях и стопах.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и укрепление мышц спины

### 1. Прогиб корпуса назад на вытянутых руках.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на животе, ноги вытянуты в коленях, стопы натянуты, пятки соприкасаются друг с другом; руки, ладонями вниз лежат на полу, на уровне плеч, лоб касается пола.



4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – голова поднимается от пола вверх; 2т. 2/4 – руки выпрямляются в локтях, корпус приподнимается от пола, при этом сохраняется положение бедер на полу; 1т. 2/4 – корпус прогибается назад, пятки остаются вместе; 2т. 2/4 – руки сгибаются в локтях, корпус наклоняется к полу; 1т. 2/4 – локти кладутся на пол; 1т. 2/4 – голова опускается вниз, лоб касается пола.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса. Обязательно проследить за тем, что движение начинается с головы, пятки при выполнении движения остаются вместе.

2. «Лодочка» [прил. 2, стр. 63, рис. 2.2].

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на животе, ноги вытянуты в коленях, стопы натянуты, пятки соприкасаются друг с другом; руки вытянуты вперед, левая рука ладонью вниз лежит на полу, правая рука лежит ладонью на левой руке, лоб касается пола.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – одновременно приподнять голову, корпус, руки и ноги от пола; 2-6т. – зафиксировать положение; 1т. 2/4 – опустить корпус, голову, руки и ноги; вернуться в исходное положение; 1т. 2/4 – зафиксировать исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины. Обязательно проследить за тем, чтобы дети при выполнении движения держали пятки вместе, ноги были предельно вытянуты.

3. «Березка» [прил. 2, стр. 63, рис. 2.3].

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики лежат на спине, ноги предельно вытянуты в коленях и стопах (выворотное положение), руки в стороны вдоль корпуса ладонями вниз.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – поднять две ноги вверх перпендикулярно полу, сохраняя вытянутое и выворотное положение ног, при этом руки опираются локтями в пол, ладони находятся на талии; 1т. 4/4 – зафиксировать положение; 1т. 4/4 – корпус опустить на пол, при этом сохраняя ноги в вытянутом положении перпендикулярно полу; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на развитие гибкости позвоночника, а также способствует укреплению мышц брюшного пресса. Обязательно проследить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях и стопах, сохранялось перпендикулярное положение, не допускать резкого опускания ног с «березки» в исходное положение.

Упражнения, направленные на развитие балетного шага

1. Махи вперед поочередно правой и левой ногой.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на спине, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки разведены в стороны на уровне плеч и лежат ладонями вниз на полу.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – бросок правой ногой на 90 градусов, 1т. 2/4 – бросок левой ногой на 90 градусов; 2т. 2/4 – повторение упражнения с правой и левой ноги

Упражнение выполняется 16 раз: 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой. Данное упражнение укрепляет мышцы бедра и развивает шаг. Обязательно проследить за тем, чтобы вовремя броска вся нога была предельно натянута, левая нога не реагировала на движение правой и наоборот (не отрывалась от пола).

2. Махи лежа на боку.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на правом боку, правая рука вытянута и лежит ладонью вниз, левая рука согнута и находится впереди

корпуса на уровне грудной клетки – ладонью вниз. Ноги предельно вытянуты в коленях и стопах.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – сделать резкий бросок левой ногой в сторону, при нога предельно вытянута в колене и стопе; 1т. 2/4 – опустить ногу в исходное положение.

Упражнение выполняется 8 раз. Это же самое упражнение выполнить правой ногой (лежа на левом боку). Данное упражнение развивает шаг в сторону. Обязательно проследить за тем, чтобы при выполнении движения, дети сохраняли правильное положение рук; ноги при броске были предельно вытянуты; правая нога не реагировала на движение левой и наоборот (не поднималась от полу при броске).

3. Махи назад правой и левой ногой.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на животе, ноги вытянуты в коленях, стопы натянуты, руки согнуты в локтях, ладони лежат друг на друге и направлены к полу, подбородок касается тыльной поверхности кисти.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 8т. 2/4 – 8 бросков правой ногой назад, колено поднимается от пола; 8т. 2/4 – 8 бросков левой ногой, колено поднимется от пола.

Упражнение выполняется 16 раз: 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой. Данное упражнение растягивает паховую мышцу, способствует шпагату и танцевальному шагу.

4. Растягивание ног посредством шпагата. Музыкальный размер: 4/4. Данное упражнение выполняется в динамике и статике, от 1 до 3 минут. Растягивание совершается из VI позиции (продольный) и из I позиции (поперечный). Упражнение способствует растягиванию паховой мышцы, шпагату и шагу.

Комплекс упражнений № 3.

Упражнения, направленные на развитие выворотности, подвижности и укрепления мышц голени и подъема стопы

1. Сокращение и вытягивание стоп лежа на спине [13, с. 99].

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: ученики лежат на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы вместе – натянуты, руки разведены в стороны, лежат на полу ладонями вниз.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – стопы сокращаются, при этом пятки отрываются от пола; 1т. 2/4 – стопы вытягиваются, при этом необходимо постараться, большими пальцами коснуться пола;

Данное упражнение выполняется 8 раз. Обязательно проследить за тем, чтобы дети максимально сокращали и вытягивали стопы.

2. Сокращение и вытягивание стоп поочередно лежа на спине.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: ученики лежат на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы вместе – натянуты, руки разведены в стороны, лежат на полу ладонями вниз.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – правая стопа сокращается, левая стопа предельно вытянута; затем вернуться в исходное положение; 1т. 2/4 – левая стопа сокращается, правая стопа предельно вытянута; затем вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 8 раз. Обязательно проследить за тем, чтобы дети максимально сокращали и вытягивали стопы.

3. Поочередное поднимание ног на 25° с вытянутыми стопами лежа на спине.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на полу, ноги вместе и вытянуты в коленях, стопы в выворотном положении – натянуты, руки разведены в стороны, лежат на полу ладонями вниз.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – правую ногу поднять на 25°, при этом сохраняется натянутость ноги в колене и стопе; 1т. 2/4 – опустить правую ногу в исходное положение; 2т. 2/4 – повторение движения с левой ноги.

Упражнение выполняется 8 раз: 4 раза с правой, 4 раза с левой. Обязательно проследить за тем, чтобы дети поднимали ноги на 25°, а не выше; проследить чтобы ноги поднимались предельно вытянутыми в колене и стопе.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и балетного шага

1. «Складочка».

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги вместе, стопы сокращены, руки разведены в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 3т. 4/4 – наклон вперед, колени не сгибаются, руками взяться за пальцы ног; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на улучшение гибкости спины, способствует эластичности мышц бедра, укрепляет связки подколенных сухожилий.

Обязательно проследить за тем, чтобы дети не сгибали колени при наклоне вперед и держали корпус подтянутым, стопы оставались в сокращенном положении.

2. «Циркуль» с наклоном корпуса к правой и к левой ноге, пытаюсь коснуться колена головой или грудной клеткой.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги разведены в стороны, руки раскрыты в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 3т. 4/4 – наклон к правой ноге, необходимо постараться достать головой или грудной клеткой колени; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение; 3т. 4/4

– наклон к левой ноге, необходимо постараться достать головой или грудной клеткой колено; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 8 раз: 4 вправо, 4 влево. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины и подколенных связок, а также развивает балетный шаг.

Обязательно проследить за тем, чтобы дети не сгибали колени при наклоне, держали корпус подтянутым, тянули стопы.

3. «Циркуль» с наклоном корпуса вперед.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги разведены в стороны, руки раскрыты в стороны, спина прямая.

2т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 3т. 4/4 – наклон вперед, руки из стороны вытягиваются вперед, левь животом и грудью на пол; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на развитие балетного шага и гибкости, разрабатывает паховую мышцу.

Обязательно проследить за тем, чтобы дети сохраняли натянутость стоп и коленей, держали спину прямо, а не округляли её.

Упражнения, направленные на развитие тазобедренного сустава

1. «Бабочка» с наклоном корпуса вперед.

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики сидят на полу, ноги согнуты в коленях, стопы подошвенной частью касаются друг друга, колени нужно постараться положить на пол, кисти рук лежат на стопах.

1т. 4/4 – дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – поднимают руки вверх; 3т. 4/4 – наклон вперед, нужно постараться грудью левь на стопы; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение, только руки поднять вверх; 4т. 4/4 – повторение упражнения.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение развивает подвижность тазобедренного сустава, гибкость спины. Обязательно

проследить за тем, чтобы мышцы во время выполнения упражнения не расслаблялись, а наклон вперед происходил в следующей последовательности: колени первые легли на пол, затем положить живот, грудную клетку, голову.

2. «Лягушка» [17, с. 19], [прил. 2, стр. 64, рис. 3.1].

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: ученики лежат на спине, ноги вытянуты в коленях и стопах (выворотное положение), руки разведены в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – ноги сгибаем в коленях и подтягиванием к тазобедренному суставу; 1т. 4/4 – зафиксировать положение; 1т. 4/4 – вернуть ноги в исходное положение; 1т. 4/4 – зафиксировать исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение развивает выворотность в тазобедренном суставе. Обязательно следить, чтобы дети не прогибали поясницу во время движения, колени старались прижать к полу, а в исходном положении вытягивали колени и стопы.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и укрепление мышц спины

1. «Кошечка».

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: дети стоят на коленях, руки ставят ладонями вниз.

1т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – прогнуть спину в пояснице, голова тянется вверх; 1т. 4/4 – выгнуть спину вверх, при этом голова уходит вниз; 2т. 4/4 – повторение упражнения.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение способствует развитию гибкости позвоночника и шейных позвонков.

2. «Коробочка» [прил. 2, стр. 64, рис. 3.2].

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: дети лежат на животе, руки находятся на уровне плеч, ладонями в пол, ноги вытянуты.

1т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – руки вытянуть перед собой, при этом корпус прогибается назад, а головой необходимо достать до согнутых ног в коленях; 1т. 4/4 – зафиксировать положение; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение; 1т. 4/4 – зафиксировать исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение направлено на развитие гибкости поясничного сустава. Обязательно проследить за тем, чтобы руки находились на уровне плеч.

3. «Мостик» [29], [прил. 2, стр. 64, рис. 3.3].

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: дети лежат на спине, опираются на согнутые руки и ноги.

1т. 4/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 4/4 – корпус выгибается вверх, при этом необходимо опираться на руки и ноги; 2т. 4/4 – зафиксировать положение; 1т. 4/4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза. Данное упражнение способствует развитию гибкости спины. Проследить за тем, чтобы дети до конца выпрямляли руки и прогибали поясницу.

Упражнения, направленные на развитие балетного шага

1. Махи вперед правой и левой ногой.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на спине, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки разведены в стороны на уровне плеч и лежат ладонями вниз на полу.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 8т. 2/4 – 8 бросков правой ногой на 90 градусов; 8т. 2/4 – 8 бросков левой ногой на 90 градусов;



Упражнение выполняется 16 раз: 8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой. Данное упражнение укрепляет мышцы бедра и развивает шаг. Обязательно проследить за тем, чтобы вовремя броска вся нога была предельно натянута, левая нога не реагировала на движение правой и наоборот (не отрывалась от пола).

2. Махи лежа на боку.

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: ученики лежат на правом боку, правая рука вытянута и лежит ладонью вниз, левая рука согнута и находится впереди корпуса на уровне грудной клетки – ладонью вниз. Ноги предельно вытянуты в коленях и стопах.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 1т. 2/4 – сделать резкий бросок левой ногой в сторону, при нога предельно вытянута в колене и стопе; 1т. 2/4 – опустить ногу в исходное положение.

Упражнение выполняется 8 раз. Это же самое упражнение выполнить правой ногой (лежа на левом боку). Данное упражнение развивает шаг в сторону. Обязательно проследить за тем, чтобы при выполнении движения, дети сохраняли правильное положение рук; ноги при броске были предельно вытянуты; правая нога не реагировала на движение левой и наоборот (не поднималась от полу при броске).

3. Махи назад, стоя на коленях [прил. 2, стр. 64, рис. 3.4].

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: дети стоят на коленях, правая нога ставится назад на носок.

4т. 2/4 – вступление, дети сохраняют исходное положение; 6т. 2/4 – сделать 6 бросков назад правой ногой в «кольцо»; 1т. 2/4 – поставить правую ногу рядом с левой (вместе); 1т. 2/4 – левую ногу поставить назад на носок; 8т. 2/4 – повторение упражнения с левой ноги

Упражнение выполняется 4 раза: 2 раза с правой ноги, 2 раза с левой. Данное упражнение способствует развитию силы ног и шага, а также

разрабатывает эластичность мышц бедра и ягодичную мышцу. Обязательно проследить за тем, чтобы у детей были прямые руки во время выполнения упражнения, а при бросках было ощущение растягивания мышц в бедре.

4. Растягивание ног посредством шпагата. Музыкальный размер: 4/4. Данное упражнение выполняется в динамике и статике, от 1 до 3 минут. Растягивание совершается из VI позиции (продольный) и из I позиции (поперечный). Упражнение способствует растягиванию паховой мышцы, шпагату и шагу.

Во время выполнения комплексов партерной гимнастики необходимо делать небольшие перерывы между движениями и уделить внимание дыхательной гимнастике. Так как она способствует укреплению нервной системы ребенка и научит его расслабляться, чувствовать себя спокойнее, а также поможет снять напряжение и волнение. За основу берутся такие упражнения, как: «Обдуваем плечи» (исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса; вдох – голова прямо, выдох – голова поворачивается к правому или к левому плечу); «Бегемотики» (исходное положение: ученики лежат на спине, руки лежат на животе, глаза закрыты; вдох – живот надувается, выдох – живот медленно втягивается) и т.д. Также, после комплексов важно уделить внимание релаксации. Это поможет снять психологическое и мышечное напряжение и восстановить силы. В качестве примера можно взять упражнение «Поза ребенка» (ученики опускаются на колени, стопы вместе, ягодицы находятся на пятках; на выдох – наклониться вперед, лоб положить на пол, руки вытянуть, ладони лежат на полу; в этой позиции нужно находится 1 минуту; педагог акцентирует внимание на том, как растягивается позвоночник). Это упражнение поможет снять напряжение с мышц шеи и спины.

### 2.3. Анализ исследования и рекомендации по использованию комплексов упражнений

Выполняя комплексы упражнений партерной гимнастики, у учеников сформировалась положительная тенденция к развитию физических данных. К концу первого триместра у детей улучшились навыки к выполнению упражнений самостоятельно (без подсказок их выполнения), так же повысилась их общая гибкость тела, и улучшились координационные способности, кроме того у детей появилась выносливость и сила воли. Это привело к хорошему результату промежуточной диагностики, так как начала формироваться и укрепляться физическая база у воспитанников.

Для анализа изменений физических данных учеников была проведена промежуточная диагностика, которая представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты вводной и промежуточной диагностики физических данных детей младшего школьного возраста (9 лет)

№	Имя, Фамилия ученика	Уровень вводной диагностики	Уровень промежуточной диагностики
1	Кира Б.	Средний(13)	Средний(13)
2	Павел Р.	Средний(12)	Средний(14)
3	Маргарита С.	Средний(14)	Высокий(17)
4	Алина Ф.	Низкий(10)	Средний(12)
5	Алина М.	Средний(13)	Средний(14)
6	Дарья Т.	Средний(16)	Высокий(17)
7	Михаил К.	Высокий(17)	Высокий(18)
8	Ксения Р.	Высокий(17)	Высокий(17)
9	Александр А.	Низкий(9)	Низкий(10)
10	Любовь Р.	Низкий(10)	Средний(12)

Таким образом, можно наглядно увидеть, как изменились физические данные воспитанников по результатам вводной и промежуточной диагностики.

По результатам промежуточной диагностики 40% учеников имеют высокий уровень физических данных, 50% имеют средний уровень и 10%

детей – низкий уровень, в сравнении с вводной диагностикой, в которой 20% учеников имеют высокий уровень физических данных, 50% имеют средний уровень и 30% детей – низкий уровень. Таким образом, было выяснено, что после выполнения комплексов партерной гимнастики у большинства детей улучшился уровень физических данных. При прохождении теста, средний балл учащихся повысился на 1.3, что в свою очередь подтверждает положительную динамику их развития. Также у некоторых учеников уровень остался без изменений, это связано с тем, что у них нарушалась систематичность посещения занятий.

К концу первого полугодия была проведена итоговая диагностика, которая показала действенность применения комплексов партерной гимнастики и уровень усвоения программы обучения, результаты которой представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты вводной и итоговой диагностики физических данных детей младшего школьного возраста (9 лет)

№	Имя, Фамилия ученика	Уровень вводной диагностики	Уровень итоговой диагностики
1	Кира Б.	Средний(13)	Средний(15)
2	Павел Р.	Средний(12)	Средний(15)
3	Маргарита С.	Средний(14)	Высокий(17)
4	Алина Ф.	Низкий(10)	Средний(13)
5	Алина М.	Средний(13)	Средний(14)
6	Дарья Т.	Средний(16)	Высокий(18)
7	Михаил К.	Высокий(17)	Высокий(18)
8	Ксения Р.	Высокий(17)	Высокий(18)
9	Александр А.	Низкий(9)	Средний(11)
10	Любовь Р.	Низкий(10)	Средний(14)

Таким образом, по результатам итоговой диагностики средний балл учащихся повысился на 2.2, в сравнении с результатами вводной диагностики, что подтверждает действенность комплексов упражнений.

Чтобы в дальнейшем комплексы партерной гимнастики положительно влияли на развитие физических данных, необходимо

следовать рекомендациям по их использованию, составленных на основе практического опыта работы с детьми.

Рекомендации по использованию комплексов упражнений партерной гимнастики.

1. В процессе составления и использования комплексов партерной гимнастики, педагогу необходимо учитывать возрастные особенности воспитанников.

2. Занятия партерной гимнастикой должны проводиться два раза в неделю, 25-30 минут.

3. Педагогу необходимо знать санитарно-гигиенические требования и проводить занятия только в чистом, проветренном и хорошо освещенном помещении. Воспитанники одеты легко, занимаются без обуви – в носках.

4. Каждое занятие партерной гимнастикой должно начинаться с разминки. Она поможет включить в работу опорно-двигательный аппарат воспитанников и сконцентрировать их внимание.

5. Педагогу необходимо определиться с объемом и содержанием упражнений, которые будут выполняться воспитанниками. Тщательно подобрать исходные положения для каждого упражнения.

6. Комплексы партерной гимнастики должны быть доступны для детей (т.е. они должны соответствовать не только возрасту воспитанников, но и их физической подготовке).

7. Обучение партерной гимнастике должно проходить по таким принципам, как: систематичность и последовательность. Изложение материала должно основываться на принципе «от простого к сложному». Многие упражнения в комплексах партерной гимнастики имеют ассоциативные названия, которые при их выполнении похожи на образ или предмет: «циркуль», «бабочка», «мостик», «берёзка» и другие.

8. Педагогу нужно учитывать, что любое движение следует компенсировать контрдвижением. Таким образом, мышцы, которые находятся под напряжением, необходимо укреплять посредством

растягивания и расслабления. Важно, чтобы все упражнения основывались на принципе напряжения и расслабления.

9. Педагогу нужно донести воспитанникам, что все движения должны контролироваться телом, поэтому в растягивании мышц важно избегать резкости и лишних усилий. Важно следить за плавным и медленным исполнением упражнений. Они не должны приносить болезненные и неприятные ощущения.

10. При составлении и использовании комплексов партерной гимнастики, педагогу необходимо учесть, что позвоночник необходимо растягивать в различных направлениях, для того, чтобы он не был скованным.

11. Выполнять упражнения для правой и левой стороны тела необходимо в равном объеме, это способствует симметричному развитию всего тела и повышает его функциональные возможности.

12. Все пружинные движения необходимо сочетать с фиксацией положений, это благоприятно воздействует на растяжение связок, суставов и мышц.

13. Все упражнения необходимо выполнять с неоднократным повторением (4-8 раз) с последующим возвращением в исходное положение.

14. В одном занятии необходимо использовать упражнения на все группы мышц.

15. Педагогу необходимо проследить, чтобы воспитанники выполняли все упражнения в полную силу и помнили правило «ровной спины».

16. Педагогу необходимо чередовать разные комплексы партерной гимнастики, а не останавливаться на одном варианте.

17. Во время выполнения комплексов партерной гимнастики необходимо делать небольшие перерывы между движениями и использовать упражнения дыхательной гимнастики, а после всего

комплекса уделить внимание релаксации (чтобы снять психологическое и мышечное напряжение).

18. Музыкальное сопровождение занятий должно быть ярким и выразительным, с выраженным ритмом и подходящим, удобным темпом. Педагогу необходимо подобрать качественную музыку, которая соответствует требованиям высокой художественности, призвана воспитать вкус ребенка и обогатить его различными впечатлениями.

19. На занятиях педагогу необходимо создать благоприятную и положительную атмосферу, таким образом, позитивный настрой добавляет эффективности в учебный процесс.

20. Педагогу необходимо следить за степенью утомляемости воспитанников и в зависимости от этого корректировать план занятия.

Вывод по второй главе.

Проведя диагностику уровня развития физических данных детей и разработав по ней комплексы упражнений, которые помогают педагогу подготовить мышцы и суставы детей к исполнению хореографических движений, требующих от них определенного физического развития. Было выяснено, что при выполнении комплексов упражнений партерной гимнастики и соблюдении рекомендаций, у учеников сформировалась положительная тенденция к развитию физических данных, а также повысилась их общая гибкость тела, и улучшились координационные способности, кроме того у детей появилась выносливость и сила воли.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании было раскрыто содержание такого раздела в хореографии как партерная гимнастика. Оно основано на совокупности методических приемов и физических упражнений, выполняющихся на полу, в различных положениях, и направленных на общее укрепление здоровья, поддержки физического развития и улучшения двигательных способностей.

В процессе занятий были проанализированы физические данные детей и их развитие средствами партерной гимнастики, исходя из этого, можно отметить, что физическое развитие воспитанников является главной педагогической и социальной задачей для педагога. В хореографическом искусстве развитие физических данных представляет собой необходимую часть образовательного процесса. Партерная гимнастика позволяет решить данную задачу, ведь ее особая система упражнений совершенствует двигательные способности детей, развивает опорно-двигательный аппарат, различные физические качества и способности. Таким образом, партерная гимнастика не только дополняет процесс обучения хореографии, но и делает его более результативным.

Исследуя физические данные воспитанников, педагог не должен забывать о психологии ребенка в определенные периоды его жизненного пути, его качествах, возможностях, индивидуальности, а также о его психолого-педагогических особенностях, учет и знание которых поможет должным образом построить учебно-воспитательный процесс и применять соответствующие методы при работе с детьми.

Учитывая психолого-педагогические особенности учеников, а также их физические возможности, была проведена диагностика уровня развития физических данных и разработаны комплексы упражнений, которые помогли подготовить мышцы и суставы детей к исполнению хореографических движений. Было выяснено, что при выполнении



комплексов упражнений партерной гимнастики и соблюдении рекомендаций, у учеников сформировалась положительная тенденция к развитию физических данных, а также повысилась их общая гибкость тела, и улучшились координационные способности, кроме того у детей появилась выносливость и сила воли.

На занятиях хореографией воспитанники, которые участвовали в исследовании, стали эффективнее усваивать и выполнять движения по учебной программе, систематически посещать занятия, вследствие чего начала совершенствоваться их исполнительская культура.

Таким образом, было доказано, что комплексы упражнений партерной гимнастики, которые применяются целенаправленно на уроках хореографии, дают высокие результаты по развитию физических данных и благоприятно влияют на детский организм, ведь в младшем школьном возрасте он является наиболее пластичным и легко поддается тренировкам.

Проведенное исследование доказало действенность применения партерной гимнастики в развитии физических данных детей на уроках хореографии. Однако не стоит забывать, что только систематическое посещение занятий, а также труд и воля педагога помогают детям преодолеть трудности и добиться хороших результатов в освоении дальнейшего материала.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барышникова Т.К. Албука хореографии: методические указания / Т.К. Барышникова. – СПб. : «Люкси», «Респекс», 1996. – 256 с. – ISBN 5-7345-0061-5.
2. Барышникова Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск : Южно-Урал. гос. гуман.- пед. ун-т, 2018. – 174 с. – ISBN 978-5-91155-073-8.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. – СПб. : «Аничков мост», 2015. – 196 с. – ISBN 978-5-9901725-2-4.
4. Водяха Ю.Е. Психология детей младшего школьного возраста: учеб.-метод. пособие / Ю.Е. Водяха, С.А. Водяха. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2018. – 108 с. – ISBN 978-5-7186-1132-8.
5. Выготский Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М. : «Эксмо», 2005. – 512 с. – ISBN 5-699-13731-9.
6. Журавин М.Л. Теория и методика гимнастики: учеб. пособие / М.Л. Журавин, Е.Г. Сайкина. – М. : «Академия», 2019. – 496 с. – ISBN 978-5-7695-8002-4.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. : Спорт, 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-907225-01-5.
8. Ивлева Л.Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии: учеб.-метод. пособие / Л.Д. Ивлева, А.В. Куклин. – Челябинск : Челяб. гос. акад. культуры и искусств, 2013. – 78 с. – ISBN 978-5-94839-634-7.
9. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: метод. пособие / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб. : «Познание», 2001. – 104 с. – ISBN 5-89814-068-9.

10. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учеб. пособие / В.Н. Курьсь. – М. : Советский спорт, 2019. – 368 с. – ISBN 978-5-00129-073-5.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие / Т.С. Лисицкая. – М. : Юрайт, 2019. – 242 с. – ISBN 978-5-534-07250-1.
12. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. пособие / В.С. Мухина. – М. : «Академия», 2006. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
13. Никитин В.Ю. Партерный тренаж / В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецов. – М. : Век информации, 2018. – 260 с. – ISBN 978-5-906511-20-1.
14. Обухов А.С. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум / А.С. Обухов. – М. : Юрайт, 2017. – 583 с. – ISBN 978-5-9916-3196-9.
15. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 254 с. – ISBN 5-691-00814-5.
16. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости: учеб. пособие / М. Дж. Алтер; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 422 с. – ISBN 966-7133-42-7.
17. Андерсон Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск : Поппури, 2018. – 224 с. – ISBN 985-438-715-1.
18. Хавилер Джозеф С. Тело танцора / Дж. С. Хавилер. – М. : «Новое слово», 2004. – 116 с. – ISBN 978-5-87317-570-5.
19. Большая российская энциклопедия // Гимнастика. – URL : <https://bigenc.ru/sport/text/2360467> (дата обращения 04.08.2022).
20. Виды искусства и их классификация: статья. – URL : <https://urok.1sept.ru/articles/517176> (дата обращения 04.08.2022).
21. Влияние партерной гимнастики на развитие хореографических данных: методическая разработка – URL : <https://www.prodlenka.org/>

metodicheskie-razrabotki/300236-vlijanie-parternoj-gimnastiki-na-razvitie-hor  
(дата обращения 16.08.2022).

22. Диагностика развития индивидуальности ребенка: диагностические материалы. – URL : <https://infourok.ru/diagnosticheskie-materiali-k-dopolnitelnoy-obrazovatelnoy-programme-1400204.html>  
(дата обращения 30.08.2022).

23. Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста: методическая разработка. URL : <https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2016/09/16/kompleks-uprazhneniy-parternoj-gimnastiki-napravlennyh> (дата обращения 06.09.2022).

24. Партерная гимнастика для детей младшего школьного возраста: методическая разработка. URL : <https://infourok.ru/parternaya-gimnastika-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-5361716.html>  
(дата обращения 06.09.2022).

25. Партерная гимнастика как средство развития физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях хореографии: статья. – URL: <https://ulagat.com/2020/11/20/> (дата обращения 04.08.2022).

26. Партерная гимнастика на занятиях хореографии: статья. – URL : <https://my-baby.by/news/parternaya-gimnastika-na-zanyatiyakh-khoreografii.html> (дата обращения 04.08.2022).

27. Партерная гимнастика как составляющая урока ритмики: статья. – URL : <https://sport.bobrodobro.ru/14032> (дата обращения 21.08.2022).

28. Роль партерной гимнастики на уроках хореографии: статья. – URL: <https://infourok.ru/rol-parternoj-gimnastiki-na-urokah-horeografii-4521615.html> (дата обращения 15.08.2022).

29. Упражнения партерной гимнастики для красивого движения: методическая разработка. URL : [https://vk.com/doc166220802\\_648256696?hash=qPKGZK8kfHqrQjVQ5JWMkzuGuELc45kHJ7EyaXquls8&d](https://vk.com/doc166220802_648256696?hash=qPKGZK8kfHqrQjVQ5JWMkzuGuELc45kHJ7EyaXquls8&d)

l=65uDCbxGx0WuJ2RH50Xv76urOPw2tjVzQBMc1El1hxs (дата обращения 17.10.2022).

30. Физическое развитие и его функции в хореографии: статья. URL : [http://www.pedagog.pro/2021/01/blog\\_post\\_52.html?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed:+Pedagogpro](http://www.pedagog.pro/2021/01/blog_post_52.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:+Pedagogpro) (дата обращения 30.08.2022).

31. Характеристика и значение физических данных ребенка в развитии двигательных навыков, обучающихся хореографии: статья. URL : <https://infourok.ru/harakteristika-i-znachenie-fizicheskikh-dannih-rebenka-v-razvittii-dvigatelnih-navikov-obuchayuschih-sya-horeografii-2128797.html> (дата обращения 15.08.2022).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Диагностика уровня физических данных детей

Рис. 1.1, 1.2 – Проверка выворотности ног



Рис. 1.1



Рис. 1.2

Рис. 2.1, 2.2 – Проверка подъема стопы



Рис. 2.1



Рис. 2.2

Рис. 3.1, 3.2 – Пассивная проверка шага



Рис. 3.1



Рис. 3.2

Рис. 4.1, 4.2 – Проверка гибкости тела



Рис. 4.1



Рис. 4.2

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Выполнение упражнений партерной гимнастики

Рис. 1.1, 1.2, 1.3 – Комплекс № 1



Рис. 1.1. «Складочка»



Рис. 1.2. «Бабочка»



Рис. 1.3. «Птичка»



Рис. 2.1, 2.2, 2.3 – Комплекс № 2



Рис. 2.1. «Бабочка» с наклоном



Рис. 2.2. «Лодочка»



Рис. 2.3. «Березка»

Рис. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 – Комплекс № 3



Рис. 3.1. «Лягушка»



Рис. 3.2. «Коробочка»



Рис. 3.3. «Мостик»



Рис. 3.4. Махи назад