

УДК 373.5.015.31:796.41

Анастасія ІВАНЧЕНКО, магістрантка кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка Олена ТАРАНЦЕВА)

ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПРИРОДНИХ ТА ФІЗИЧНИХ ДАНИХ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Актуальність цієї роботи складається в необхідності залучення дітей середнього шкільного віку до занять. Партерна гімнастика як розділ ритміки націлена на розвиток природних фізичних даних, рухової діяльності у дітей і є технічною основою всіх видів танцю. Заняття гімнастикою і ритмікою крім фізичного розвитку вирішують задачі естетичного і духовного виховання дітей. Впливаючи на розвиток емоційної сфери дитини, вдосконалюючи його фізично і виховуючи духовно заняття сприяють розкриттю творчого і пізнавального потенціалу, дають імпульс до самовдосконалення і постійного особового зростання.

Ключові слова: партерна гімнастика, діти середнього віку, танець, м'язи, фізичний розвиток.

Актуальність цієї роботи полягає в необхідності залучення дітей середнього шкільного віку до занять з партерної гімнастики як розділу ритміки, націленого на розвиток природних фізичних даних, рухової діяльності у дітей і є технічною основою всіх видів танців. Заняття з партерної гімнастики вирішують проблеми естетичного і фізичного виховання дітей середнього віку. Впливаючи на розвиток емоційної сфери дитини, вдосконалюючи її фізичні та природні дані за допомогою занять, які сприяють розкриттю творчого і пізнавального потенціалу, дають імпульс до самовдосконалення і постійного особового зростання.

Мета публікації – розробити методику партерної гімнастики для дітей середнього віку на основі партерних вправ.

Партерний тренаж є первісною хореографічною підготовкою, яка надає можливість розвинути фізичні дані, складає базові рухові навички, необхідні для успішного освоєння класичного, народного, сценічного, бального, сучасного та інших танців.

Коли приймають у хореографічні колективи, основним критерієм для утвердження є координація, стрибок, крок, гнучкість, розгорнутість, підйом (гнучкість стопи), музичність. В подальшому всі ці фізичні якості варто розвивати та підтримувати на певному рівні.

Термін «партерна гімнастика» з'явився нещодавно. Його виникнення пов'язують з еволюцією різних видів гімнастики. Саме визначення «партер» походить від французького *parterre*: слово *par* - по, а слово *terre* - земля. Під даним

поняттям суспільство розуміє виконання різних вправ в положеннях лежачи, сидючи, на боці, а також з різних упорів.

Крім цього, партерний тренаж чудово розвиває руховий апарат: виворотність ніг, гнучкість корпусу, крок, підйом ніг, стрибок, а також є чудовим підготовчим процесом до вивчення народно-сценічного і класичного танцю, що вимагає майстерного фізичного рівня.

Заняття партерною гімнастикою відкривають новачкам дорогу до набуття рівного і підтягнутого тулуба, навичок витягнутого носка, дають початкове уявлення дітям про роботу м'язів рук, ніг, шиї та спини. Отже, партерна гімнастика ставить перед собою наступні завдання:

- укріплення опорно-рухового апарату;
- розвиток м'язової системи тіла, зміцнення суглобів і підвищення їх рухливості;
- постава дихання і розвиток витривалості;
- формування навичок високої культури рухів.

Основною цілю використання партерного тренажу є допомога у формуванні кістково-м'язового апарату, постави, підвищенні гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, нарощування сили м'язів.

Для роботи з дітьми середнього віку краще за все підходить саме партерна гімнастика, бо дітям, ще не завжди просто, одночасно координувати рухи свого тіла, включати в роботу різні групи м'язів, тому саме заняття в положенні сидючи або лежачи створенні для полегшення цього завдання, які контролюють правильне виконання виворотності, а також натягнутості ніг і корпусу.

У дітей середнього віку характеризується відносно сталий розвиток опорно-рухового апарату, проте інтенсивність росту може бути різною. Так, наприклад, довжина тіла збільшується, а маса тіла ні. Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, бо скелет містить велику кількість хрящової тканини. М'язи дітей даного віку мають тонкі волокна, які містять у своєму складі лише маленьку частинку білка та жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж інші.

При цьому треба враховувати, що надмірні силові навантаження можуть порушити цей процес, бо він йде нерівномірно, у такому віці починають встановлюватися постійні риси тіла, а також починається закріплення довгих кісток.

Середньому віку дітей притаманно безперервне формування росту тіла, розвиток функцій усіх систем організму і психіки, а також розкриття здібностей, які допомагають у становленні особистості. Це сприятливий період для позитивного впливу партерної гімнастики на розвиток дітей.

Комплекс вправ:

«Жабка»

Вихідне положення лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях перед грудною клітиною. Музичний супровід: розмір - 4/4, характер чіткий.

- на рахунок «1» руки виправляються в ліктях;
- на рахунок «2» голова відхиляється назад;
- на рахунок «3» ноги згинаються в колінах, пальці ніг прагнуть дістати до потилиці;
- на рахунок «4» - пауза.

У цьому положенні знаходимося 2 такта 4/4, потім повертаємося в вихідне положення.

Необхідно слідкувати за невідривністю стегон від підлоги під час виконання перегину плечового пояса.

«Кішечка»

Вихідне положення: стоячи на колінах, руками опираємося до полу.

Музичний супровід: розмір – 4/4, характер - чіткий.

На рахунок «1, 2» - спина прогинається до низу з протилежним рухом голови, на «3, 4» - спина вигинається догори з протилежним рухом голови.

Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

«Павучок»

Вихідне положення: лежачи на животі, обидві руки витягнуті вперед, ноги прямі.

На рахунок «1» – одночасно підіймаємо руки та ноги.

На рахунок «2» – повертаємося у вихідне положення.

(повторити 6-8 разів).

Учням дуже подобається чути такі чудернацькі назви як: «павучки», «жабка», «кішечка» та інше.

Подібні вправи вдосконалюють танцювальний крок та гнучкість у дітей, розтягують ахіллове сухожилля, гнучкість корпусу, сприяють натягнутості колінного суглоба і стопи.

У висновку можна сказати, що розвиток фізичних та природних якостей – це важливий елемент у розвитку дитини. Саме на заняттях з партерної гімнастики дитина пізнає себе та розвиває свої фізичні й природні здібності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буренина А. И. «Ритмічна пластика : програма по ритмічній пластиці для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку». СПб., 1997. 117 с.
2. Буренина А. И. «Ритмічна мозаїка». СПб. : Пік Мономаш. 1997. 95 с.
3. Вихрева Н. А. «Екзерсис на підлозі для підготовки до занять класичним танцем». М. : Московська державна академія хореографії, 2004. 128 с.
4. Левин М. В. «Гімнастика в хореографічній школі». М., 2001. 53 с.
5. Хореографічна культура і освіта: проблеми та перспективи : зб. матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 30 квітня – 1 травня 2019 р. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 118 с.