

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Муниципального образования город Ирбит
«Центр детского творчества»

Методическая разработка

Влияние партерной гимнастики на совершенствование
исполнительского мастерства обучающихся хореографической студии
«Рандеву»

Автор:

Гильмутдинова Кристина Тахировна,
педагог дополнительного
образования.

г. Ирбит
2018 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
I. Теоретические основы развития природных физических данных детей ...	5
1.1. Роль партерной гимнастики для обучающихся на занятиях хореографией.....	5
1.2. Психолого-педагогические особенности детей 10-12 лет	11
II. Подбор комплекса упражнений направленных на совершенствование исполнительского мастерства обучающихся	17
2.1. Цель и задачи практической работы	17
2.2.Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на совершенствование исполнительского мастерства обучающихся 9-12 лет	17
2.3. Рекомендации по использованию комплекса упражнений	25
Заключение	26
Список литературы	27

Пояснительная записка

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография даёт широкий простор для развития творческого потенциала личности. Главная задача заключается в том, чтобы научить детей танцевать красиво в непринуждённой манере, помогающей быть искренним, привлекательным, непосредственным. Хореография формирует у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, укрепляет здоровье.

Значительное место в формировании правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок, занимает партерная гимнастика. Она содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к классическому, народно-сценическому экзерсису, а так же джаз и модерн танцу, требующие высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению

некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.

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

Цель: выявить наиболее эффективные методы и приёмы развития исполнительского мастерства детей 10-12 лет средствами партерной гимнастики.

I. Теоретические основы развития природных физических данных детей

1.1. Роль партерной гимнастики для обучающихся на занятиях хореографией

Занятия партерной гимнастикой, особенно на уроках классического танца, позволяют наиболее быстро развить и укрепить физический аппарат ученика. Правильный подбор комплекса упражнений даст возможность значительно активизировать мышечный потенциал, снизить вероятность травматизма, повысить выносливость. В результате занятий обучающиеся приобретут новые навыки психофизического самоконтроля, получат возможность более точно и правильно выполнять требования преподавателя. Определим цель и задачи урока партерной гимнастики. Основную цель мы видим в развитии физических данных обучающихся для более успешного освоения того или иного вида танца.

Поставленная цель обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- развитие общей пластики;
- развитие силы и эластичности всех комплексов мышц;
- развитие силы и эластичности связочного аппарата;
- увеличение амплитуды шага;
- увеличение подвижности суставов;
- развитие гибкости тела;
- работа по развитию вестибулярного аппарата и координации движений;
- развитие выносливости и техники выполнения упражнений;
- развитие прыгучести;
- изучение основ техники безопасности движения. [11]

В решении задач педагог может использовать два метода обучения. Первый – метод целостного освоения упражнения: практически любое

упражнение, степень сложности которого соответствует уровню подготовки обучающихся, может быть освоено полностью. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят основные элементы, и элементы, позволяющие более сложные упражнения. Для этого применяется второй основной метод – метод обучения посредством расчленения движения на составные элементы. Он используется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок.

Отметим, что в процессе работы над упражнением большое значение имеют методические указания преподавателя. При помощи методических рекомендаций обучающиеся могут представить собственные действия, при этом преподаватель должен чутко реагировать на исполнительский характер движений, вносить необходимую коррекцию, тем самым применять принцип обратной связи. Но важным моментом в обучении становится действий со стороны самих обучающихся.

В работе над упражнением преподаватель обращает внимание на способы фиксации движения, с помощью которых в мышечной памяти будут закрепляться наиболее верные положения, характерные для той или иной части упражнения.

Задачи, которые ставит перед собой педагог гимнастики должны включать в себя: работу над общей пластикой, эластичностью, силой всех групп мышц, увеличением подвижности суставов, укреплением связок ребенка.

Для этого разрабатываются специальные виды упражнений, развивающие гибкость позвоночника, силу мышц спины без увеличения их объема. Необходимая постановка корпуса во много зависит от степени выворотности ног, достижению которой посвящена значительная часть урока гимнастики. Мы знаем, что хореографическое искусство требует от

исполнителя все больше средств технической выразительности и, прежде всего, максимальной амплитуды шага, но необходимо помнить, что овладение шагом является лишь базовым условием, но совершенство приходит с умение владеть этим шагом, удерживать ноги с легкостью на необходимой высоте и в строго заданной позе. Для полного освоения танцевального шага требуется развитие не только мышц ног, но и мышц спины и пресса. Специальный режим позволит увеличить силу мышц без значительного увеличения их поперечного объема, сохраняя тем самым удлиненную форму. В этом заключаются высокие эстетические критерии гимнастики и балета.

В системе уроков уделяется большое внимание развитию голеностопного сустава и конкретно – подъема. Мастерство обучающихся во многом будет зависеть от степени усвоения ими технических сложностей, основой которого является подготовленное тело и широкий диапазон профессиональных возможностей. Искусство танца совершенно немыслимо без полной гармонии артистизма, выразительности и виртуозной техники. И здесь урок гимнастики призван освободить педагога от необходимости тратить время на выработку данных, а дать возможность уделять больше внимания формированию выразительного и виртуозно профессионального артиста. Именно правильная работа над собой позволит будущему артисту балета овладеть комплексом расслабляющих и реабилитирующих упражнений при переутомлении, а подготовленные мышцы радикально снизят возможность травматизма.

На уроках необходимо прививать обучающимся понимание разницы между статикой и динамикой, так как динамичность в канонизированной технике дается лишь выработкой силы. И любая статичная поза должна быть мышечно осмысленна настолько, чтобы давать впечатление бесконечности и легкости. Отсутствие дерганных движений и размытых, не имеющих точек поз – первое свидетельство подготовленности мышечного аппарата.

Результативность упражнений в партерной гимнастике во многом будет зависеть от варьирования темпов и количества исполняемых движений. Педагог должен следить за тем, чтобы: обучающийся четко и правильно прорабатывал прежде всего упражнения в медленном темпе, следил за работой своего тела, нарабатывал навыки многократным повторением движения. При достижении желаемого результата темп упражнения можно увеличивать, при этом число повторений сокращать. Осознав механику движений, обучающийся сможет сам исправлять ошибки.

В предлагаемой методике важно подчеркнуть вариативность деталей. Педагогу следует учитывать конкретные особенности подготовки и развития обучающихся каждого года обучения, каждого класса. Бахрар И. И. и Дорохов Р. Н. неоднократно отмечали неравномерность морфологического и функционального развития детей в различных возрастных группах. «Периоды ускоренного роста чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятная для развития тех или иных физических качеств являются периоды, совпадающие с возрастной интенсификацией соответствующих способностей». В монографии Т. М. Лисицкой (авторитетного специалиста в области хореографической биомеханики), отмечено: «В возрасте 9-11 лет происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения. В 14-15 лет способность к овладению сложной двигательной координации ухудшается. Подвижность суставов по мере роста организма изменяется неравномерно. Наилучший возраст для развития гибкости – 7-13 лет, в последующие годы прирост замедляется. Способность к сохранению равновесия имеет в онтогенезе тенденцию к улучшению до 13-летнего возраста (в ходе естественного развития). Скоростно-силовые качества, определяющие прыгучесть в условиях естественного развития, достигают наибольшего прироста в возрасте 9-10 лет».

Так же для педагога важны и дополнительные задачи, которые определяются особенностями роста и телосложения каждого ребенка. Младшие девочки на первом году обучения получают общий набор упражнений, развивающих, совершенствующих, укрепляющих их фигуру. В средних классах особый акцент делается на шаг, гибкость, устойчивость, вестибулярный аппарат. С переходом девочек в старшие классы появляется необходимость индивидуального подхода уже к каждой обучающейся, и во многом движения сводятся к коррекции фигуры и оттачиванию тех или иных качеств.

Заметим, что в танце исполнитель, сполна владеющий двигательным набором, способен передать богатство внутренних переживаний гораздо сильнее, нежели выразительный от природы, но обделивший себя профессиональной палитрой танцор. Безусловно, понимание этого со временем придет к исполнителю, когда выразительные технические средства поставят границу внутренним творческим амбициям. Но работа над совершенствованием двигательного аппарата является наиболее эффективной именно в период роста ребенка. В это время обучающиеся меньше подвержены травматизму, и вся их жизненная деятельность направлена на пополнение профессионального багажа. Говоря о достоинствах гимнастики, необходимо также отметить огромное разнообразие физических упражнений и методов применения комбинаций различных движений. Правильные способы подбора упражнений оказывают положительное воздействие на организм ребенка, способствуют развитию двигательного аппарата и наделяют необходимыми навыками.

Одно из главных достижений и возможностей гимнастики – формирование правильной осанки, мышечного построения и коррекции скелета человека в период роста и развития.

Регулярность и сбалансированность – один из основополагающих факторов, который должен строго соблюдать педагог. Доступность средств и их разнообразие позволяют создавать хорошую основу для решения многих

специальных задач. Целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корректирующих, а также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность и улучшают двигательные функции.

Многообразие приемов в гимнастике в данном случае послужит подспорьем в формировании лучших качеств специалиста. Особенно будущим артистам балета необходим самый высокий уровень прочности опорно - двигательного аппарата, его костно - суставной и мышечной систем, так как все это обеспечивает связь отдельных групп мышц между собой. Недостаточная подготовка танцовщика даже при основных положительных данных ограничит художественные способности обучающегося, стеснит его в многообразии выразительности, скроет индивидуальные возможности. На протяжении всего периода обучения необходима полноценная подготовка самых разнообразных гимнастических навыков, предполагающих высокую степень гибкости тела, умение управлять своими движениями в заданном темпе и ритме. Важно применять для занятий только те комплексы, которые нагружают непосредственно тело. Природные, иногда скрытые качества ребенка, ограниченные его естественным образом жизни, с помощью многих упражнений, могут быть найдены и развиты более быстро, чем без помощи партерной гимнастики. Известно, что наш организм в обычной жизни не использует огромное количество тех уникальных особенностей, которые могут придать танцевальной специфике многогранности и гармонию. Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы и которые выполняются постоянно одинаковым способом, причем в нескольких ограниченных направлениях, не могут служить развитию гибкости и амплитуды шага, улучшению подвижности голеностопа, коррекции фигуры. Поэтому крайне важно всеми имеющимися в гимнастике средствами совершенствовать данные функциональные характеристики, безусловно придерживаясь соответствия с анатомической нормой. [8]

Требования к технике движения ног, корпуса, рук, головы следует определять такими понятиями, которые идентичны понятиям классической хореографии. Очень важна для будущего артиста балета его зрительная легкость – то средство выразительности, которое присуще высоким профессионалам. Свойственные классическому танцу легкость и воздушность достигаются долгой методичной работой; в их основе лежит хорошая физическая подготовленность, доведенная до степени художественной виртуозности. В этом и заключается основная задача, которая объединяет понятия, цели и действия преподавателя танца и средствами гимнастики.

1.2. Психолого-педагогические особенности детей 10-12 лет

10-12-летний возраст – пограничный между детством и отрочеством. На границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере младшего подростка: замедляется темп их деятельности, на выполнение определенной работы теперь школьнику требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Многие исследователи рассматривают этот возраст как период “зенита любознательности”, по сравнению с младшими и

старшими детьми. Однако эта любознательность весьма поверхностна, а также практически полностью не связана со школьной программой. Недаром среди педагогов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу. [2]

Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (педагогам и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя. Основные изменения, происходящие с младшими подростками, касаются (описаны Д.Б. Элькониным и Т.В. Драгуновой):

- учебной деятельности, которая приобретает смысл как деятельность по саморазвитию и самосовершенствованию;
- сферы общения с товарищами, которое становится «особой формой жизни подростка» и выступает как деятельность по установлению близких отношений в коллективе;
- взросления как новообразования младшего подросткового периода – специфической формы самосознания, социального по своей природе и проявляющегося в «чувстве взрослости»;
- овладения этическими нормами поведения, специфика которого связана с понятием качеств «хорошего товарища», оцениваемых в отношении себя самого. Это также указывает на новый этап в становлении самосознания подростков.

В этом возрасте, в процессе межличностного взаимодействия младших подростков со сверстниками и значимыми взрослыми происходит рефлексивный оборот на себя. При решении той или иной задачи подросток ориентируется не только на объективные условия и образец действия, но и на собственные качества (особенности, умения, знания, черты характера) как на

решающее условие ее решения. Этот рефлексивный оборот является системообразующим механизмом формирования новообразований младшего подросткового возраста.

Важным новообразованием этого возраста является чувство взрослости. С его помощью подросток сравнивает и отождествляет себя с другими, находит образцы для усвоения поведения и способов общения, строит свои отношения с людьми, перестраивает свою деятельность. «Чувство взрослости», не подкрепленное еще реальной ответственностью, – это особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. "Чувство взрослости" появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если образовательное учреждение не предлагает учениками средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом – в уверенности подростка в учительской несправедливости и необъективности.

Следующее существенное новообразование этого возраста – рационально структурированная внутренняя позиция. Она способствует появлению структурности восприятия, что предполагает «осмысленную ориентировку в собственных переживаниях», «логику чувств». Происходит обобщение и классификация переживаний, возникают новые смыслы и отношения к себе. Внутренняя позиция определяется устойчивой структурой мотивов, что обеспечивает чувственное внутреннее единство и организованность поведения: целостность восприятия окружающего и самого себя, осмысленность переживаний, что вызывает и новое отношение к себе.

Все это тесно связано и переплетено с осознанием и обоснованностью самооценки, что также является новообразованием младшего подросткового

возраста. Самооценка – это значимый компонент самосознания, имеющий разносторонние характеристики и сложную самостоятельную структуру в личности младшего подростка. Одним из критериев обоснованности самооценки выступает ее адекватность оценкам подростка сверстниками и значимыми взрослыми. Чем выше обоснованность самооценки, тем лучше сформировано индивидуальное сознание, способность к межличностному общению, пониманию собственных переживаний, их причин и результатов своего поведения.

Стремление экспериментировать, используя свои возможности – едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если школа не предоставляет ученикам культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме – в экспериментах со своей внешностью.

Склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего – также отличительная особенность этого возраста. Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел. Если учитель контролирует только качество "продуктов" учебной работы школьников и не находит места для оценки детского творчества, инициативы и самостоятельности, то процесс учения теряет для ученика свою актуальность и привлекательность.

Еще одно новообразование младшего подросткового возраста – полоролевая идентификация. Полоролевые эталоны являются «идеальным планом жизнедеятельности» и усваиваются младшим подростком благодаря рефлексивному обороту на себя. Вхождение их в структуру самосознания и мотивов, в сферу поведения определяется как полоролевая идентификация.

Следующее возрастное новообразование – согласованная я-концепция. По отношению к самооценке я-концепция является более фундаментальной категорией, формируется неразрывно с остальными новообразованиями и осмысливается с помощью понятия потребность.

Рекомендации:

Все эти психологические особенности младших подростков объективны, и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебу, если педагоги найдут целесообразными применение шадящих методов и форм взаимодействия.

В организации процесса обучения важно уделять внимание адаптации учащихся при переходе к кабинетной системе обучения.

При построении учебного процесса рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся, но большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Дело в том, что учащиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. Основные задачи развития на этом возрастном этапе – развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности детей в учебной деятельности. Для этого необходимо создание учебной ситуации, способствующей удовлетворению познавательных потребностей детей.

По мнению многих учителей–предметников, учебная несамостоятельность выпускников начальной школы обнаруживается прежде всего в работе с текстами. В начальной школе преобладает устная работа, развертывающаяся как диалог, в основе которого лежит общеклассная работа с учебником. Работа с другими письменными источниками информации в начальной школе еще по-настоящему не развернута и поэтому вызывает трудности. Кроме этого, основные тексты, с которыми знакомятся младшие школьники, – это художественные тексты или научно-популярные статьи (описания), апеллирующие главным образом к воображению и памяти маленьких читателей. В основной школе появляются тексты (письменные и устные), содержащие не только конкретную описательную информацию, но и развернутые рассуждения, описания способов анализа и обобщения фактов, разные трактовки и выводы, которые можно сделать на основе тех или иных эмпирических данных. Такое резкое изменение жанра средств обучения и

характера учебного общения с неизбежностью приводит многих детей к трудностям понимания учебного содержания, к нарушению взаимодействия в системе "учитель-ученик".

II. Подбор комплекса упражнений направленного на совершенствование исполнительского мастерства обучающихся

2.1. Цель и задачи практической работы

Цель: подбор комплекса упражнений, предназначенного для развития природных физических данных обучающихся 10-12 лет и повышения их исполнительского мастерства

Задачи:

- просмотреть различные методические пособия и программы направленные на развитие природных физических данных детей;
- составить комплекс упражнений;
- проработать рекомендации по использованию составленного комплекса упражнений.

2.2. Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на совершенствование исполнительского мастерства обучающихся 10-12 лет

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – упор сидя сзади 1 – разгибание голеностопного сустава 2 – сгибание	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание
		
2.	ИП – упор сидя сзади 1-4 – круговое движение голеностопным суставом наружу 5-8 – круговое движение голеностопным суставом внутрь	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередные или одновременные круговые движения
		

3.	ИП – то же самое 1-4 – круговое движение голеностопным суставом наружу 5-8 – пауза 1-4 – круговое движение голеностопным суставом внутрь 5-8 – пауза	Осанка прямая, ноги прямые. Выполнять с максимальной амплитудой. Фиксировать Фиксировать
----	--	---

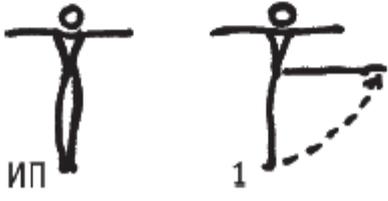


4.	ИП – сед с захватом за голеностопный сустав, стопы разогнуты 1-4 – стопы согнуть 5-8 – разогнуть	Колени не сгибать Максимально
----	--	--------------------------------------



5.	ИП – упор сидя сзади согнув левую 1 – взмах правой вперед кверху 2 – ИП 3 – взмах правой в сторону кверху 4 – ИП	Осанка прямая. Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой
----	--	--



6.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой вперед 2 – в ИП. То же самое в упоре сидя сзади	Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
		
7.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой в сторону 2 – в ИП	Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
		
8.	ИП – лежа, руки вверх 1 – взмах правой назад 2 – в ИП	Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
		
9.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – правую вперед 2 – в сторону	Мышцы держать подтянутыми. Выполнять «выворотно»

3 – вперед 4 – ИП	с максимальной амплитудой

10. ИП – лежа на спине, руки в стороны 1-4 – правую в сторону 5-8 – вперед 1-4 – в сторону 5-8 – в ИП	Выполнять в медленном темпе, «выворотно». Ноги прямые

11. ИП – лежа на спине, руки в стороны (или в упоре сидя сзади) 1-4 – круговое движение правой наружу 5-8 – внутрь в ИП 5-8 – в сторону	Ноги прямые. Выполнять «выворотно» 1-4 – начиная движение вперед

12.	ИП – лежа, руки в стороны 1 – взмах правой в сторону 2 – ИП	Взмах прямой ногой
		

13.	ИП – сед согнув левую правую вперед кверху с захватом 1-8 – пружинящие движения	Осанка прямая Выполнять с малой амплитудой
		

14.	ИП – упор сидя сзади 1-8 – правую вперед кверху 1-8 – фиксировать 1-8 – в ИП 1-8 держать осанку. То же самое, лежа на спине	Поднимать медленно «выворотно» Опускать медленно «выворотно». Мышцы не расслаблять
		

15.	ИП. – лежа на спине, руки в стороны 1 – согнуть правую в сторону 2 – правую в сторону 3 – счет 1 4 – ИП	Колено «выворотно», носок у колена. Разогнуть в сторону
-----	---	---



16.	ИП – сед ноги врозь голень внутрь, руками упор о бедра 1-8 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 9-16 – фиксировать ИП	Осанка прямая. С максимальной амплитудой «Выворотно»
-----	---	--

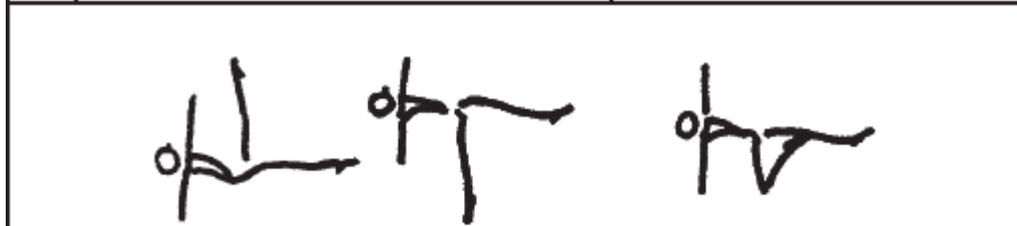


17.	ИП – упор сидя сзади ноги врозь голень внутрь 1-4 – пружинящие движения в тазо- бедренном и коленном суставах 5-8 – фиксировать 1-4 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 5-8 – в ИП	Осанка прямая. Руками упор о бедра С максимальной амплитудой.
-----	---	---

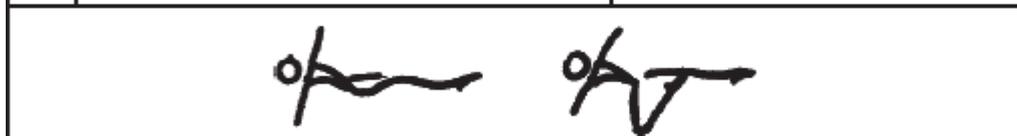


18.	ИП – широкая стойка, ноги врозь на коленях с опорой на предплечья 1-8 – пружинящие движения в тазобедренном суставе	Осанка прямая. Выполнять с максимальной амплитудой
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ИП 1-8 </div>		
19.	ИП – упор сидя сзади, ноги врозь голень внутрь 1-7 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 8 – упор сидя сзади, ноги врозь 1-7 – пружинящие наклоны вперед руки вверх 8 – ИП	Осанка прямая, ноги прямые. Пружинящие движения с максимальной амплитудой
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> 1-7 8 1-7 </div>		
20.	ИП – лежа на спине ноги врозь вперед кверху, руки в стороны 1-3 – пружинящие движения ноги врозь с упором о бедра 4 – ИП. То же самое согнув ноги	Ноги прямые. носки натянуты. Выполнять с максимальной амплитудой Можно выполнять 1-8 раз
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ИП 1-3 1-3 </div>		

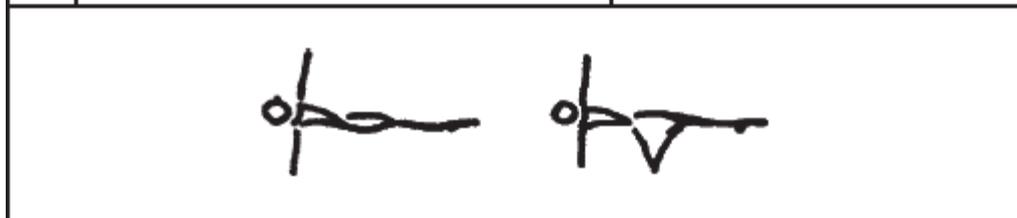
21.	ИП – лежа на спине руки в стороны 1 – правую вперед 2 – правую в сторону 3 – согнуть правую в сторону 4 – в ИП	Выворотное положение ног. Коленный сустав касается пола, носок у колена
-----	--	--



22.	ИП – лежа на спине, руки в стороны (то же самое в упоре сидя сзади) 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – в ИП	Выполнять «выворотно», в медленном темпе
-----	--	---



23.	ИП – лежа, руки в стороны 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – пауза 1-4 – в ИП 5-8 – пауза	Выполнять «выворотно», в медленном темпе, носок у колена. Сохранять «выворотное» положение. Мышцы не расслаблять
-----	---	---



2.3. Рекомендации по использованию комплекса упражнений

1. При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей.
2. Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).
3. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.
4. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.
5. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.
6. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.
7. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.
8. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.
9. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. (Преподаватель добивается ритмичности двигательной деятельности детей).

Заключение

Все вышеизложенное является методологической основой педагогического труда преподавателя партерной гимнастики, грамотное владение которой приводит к хорошим результатам на практике. Соблюдение главных методов обучения (метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения движения на составные части), позволяют педагогу наиболее глубоко контролировать процесс усвоения учащимися.

Большое значение имеют грамотные рекомендации преподавателя, которые помогут обучающимся правильно понять работу мышц при исполнении движения, исправить ошибки, которые дети не всегда способны самостоятельно контролировать.

Так же педагог может варьировать темп урока и опираясь на уровень подготовленности класса, увеличивать, либо уменьшать, не только общий темп урока, но и характер самого движения. Это заставляет учащихся углубленно чувствовать работу своего тела – упражнение выполняется осмысленно.

Комплексы упражнений, составляемые педагогом, должны быть направлены как на развитие силы, укрепление суставов, эластичность связок, так и на повышение их подвижности; они активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат человека.

Список литературы

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. [Текст] / Н. П. Базарова, В. Мей — М.; Л.: Искусство, 1964, 1975.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика [Текст] /А.И. Буренина – СПб., 1997 - С. 13
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова – Ленинград - Москва. 1963 – С. 43
4. Ваганова А. Я. Статьи, воспоминания, материалы. [Текст] / А.Я. Ваганова — Л.; М.: Искусство, 1958.
5. Головин С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин – Минск. 1998 - С.54
6. Громов Ю. И., Розанова О. И., Рубахина Н. А. Хореографический коллектив в клубе. [Текст] / Ю.И. Громов, О.И. Розанова, Н.А. Рубахина — Л.: ВПШК, 1981.
7. Громов Ю. И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе. [Текст] / Ю.И. Громов — Л., 1963.
8. Даренская Н.В. Развитие профессионального внимания на практических занятиях хореографических дисциплин [Текст] / Н.В. Даренская // Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. 1999 – С.34
9. Коробков А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости [Текст] / А.В. Коробков – М., 1995г. – С. 267
10. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития [Текст] / В.И. Лях – М.,1998 – С. 25
11. Лукьянова Л. А. Дыхание в хореографии. [Текст] / Л.А. Лукьянова — М.: Искусство, 1979.
12. Рябкова И.А. Растяжка в гимнастике для детей младшего школьного возраста [Текст] / И.А. Рябкова – М., 2012 – С. 22

13. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. [Текст]/ И.А. Виннер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М., «Человек», 2014

14. Художественная гимнастика: История, становление и перспективы развития [Текст] / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – М., «Человек», 2014.