

Партерная гимнастика

в подготовке детей

Для успешных занятий хореографическим искусством необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным.

Занятия партерной гимнастикой способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классического, народно-сценического, историко-бытового и современного танца. Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев.

Занятия партерной гимнастикой предназначены для общего физического развития организма ребенка с целью формирования его готовности к дальнейшим профессиональным занятиям хореографией.

Детей с хорошо развитыми профессиональными данными мало. Уже на этапе приёма и формирования группы можно обнаружить: избыточный вес, сутулость, явления сколиоза, плоскостопие. Дети, которые начинают заниматься хореографией, имеют различные физические данные: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъём, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину, длинный ахилл, но отсутствие прыжка, у всех детей различные анатомические данные.

Развить тело и устранить физические недостатки помогает партерная гимнастика.

«Par terre» в переводе с французского означает «на земле». Поскольку в балете принята французская терминология, то используется именно это слово. Во время партерной гимнастики дети занимаются на полу, на коври-

ках. Это общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц, а также упражнения на растяжку. Очень много внимания уделяется работе со стопами — ведь такое понятие, как выворотность, имеет очень большое значение в танце. Партерная гимнастика, её специфические упражнения помогут устранить многие из перечисленных недостатков.

Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князевым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца. В 1948 г. в своей студии Б. Князев начал практиковать собственную методику “la barre au sol”, которая заключалась в том, что все движения классического экзерсиса проделываются лежа или сидя на полу.

Информация о балетной гимнастике Б. Князева стала распространяться в СССР в послевоенные годы. Начиная с 60-х годов, она не только привлекает внимание хореографов, но и обогащается элементами, приёмами акробатики, художественной гимнастики. С 2004г. балетная гимнастика как предмет вводится и в учебные планы детских школ искусств.

Партерная гимнастика эффективна с первых шагов обучения. Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы живота, спины, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают точность координации движения. При этом поставленная цель достигается без нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, так как все упражнения выполняются, лёжа на спине, затем на животе одинаковое количество раз и при работе конкретной группы мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены. Всё это достижимо только при условии медленного темпа.

Цель балетной гимнастики - воспитать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы ученика по собственному развитию, физическому воспитанию и систематическому физическому совершенствованию. Для достижения этой цели необходимо решить комплекс задач: правильно подготовить суставно-связочный аппарат и всё тело к хореографическим занятиям; устранить физические недостатки каждого ученика; развить эластичность и силу мышц при максимальной подвижности суставов; максимально, с учётом возрастных особенностей развить гибкость позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставно-связочного аппарата. Занятия необходимо проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении, в удобной одежде. Обязательными условиями являются регулярность и непрерывность занятий. Длительность составляет 30 минут (младший школьный возраст) - 45 минут. При этом необходимо соблюдать медленный темп исполнения движений при равномерной нагрузке. Сохранять нагрузку на одном уровне необходимо 3-4 занятия. По ходу занятий,

возможно заменить одно упражнение другим, аналогичным, но длительность занятия и объём физической нагрузки держать под контролем.

Комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста

1. Упражнения для правильной постановки ног

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

2. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

3. Упражнения на укрепление мышц кора

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» - одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

4. Упражнения на развитие мышц спины

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

- «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (4-8 раз).

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми вверх (8 раз);

- поднятие и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

5. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» - поднятие корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

- подъём рук вверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со скалкой из положения «стоя, руки опущены вниз» (8 раз).

Используя комплекс упражнений партерной гимнастики, будут достигнуты результаты: исправление сутулости и коррекция осанки; развитие природных хореографических способностей; развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов; формирование ответственности, самоконтроля, самостоятельности

Рекомендации по использованию данного комплекса упражнений. Занимаясь с детьми партерной гимнастикой, необходимо учитывать возрастные особенности детей. В каждой группе занимаются не более 15 детей. Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на

ковриках 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. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

В заключении можно сказать, развитие природных физических данных - это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения важны для формирования осанки, опорно-двигательного аппарата, укрепления мышц, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств и способностей.

Занятия гимнастикой также оказывают влияние на развитие внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени, музыкальных качеств.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Примеры партерного экзерсиса:

<https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&t=293s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z18Yg-j0q0c>

<https://yandex.ru/video/preview/3578289608054060944>