

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

## **Методическая разработка**

# **«Партерная гимнастика. Развитие физических данных»**



Составитель: Быкова Л.И  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Правильный подбор комплекса упражнений даст возможность значительно активизировать мышечный потенциал, снизить вероятность травматизма, повысить выносливость

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

**Цель:** развитие физических данных обучающихся для более успешного освоения того или иного вида танца.

### **Задачи:**

- развитие общей пластики;
- развитие силы и эластичности всех комплексов мышц и связок;
- увеличение амплитуды шага;
- увеличение подвижности суставов;
- развитие гибкости тела;
- изучение основ техники безопасности движения.

Актуальность данной разработки состоит в том, что, занятия партерной гимнастикой, особенно на уроках классического танца, позволяют наиболее быстро развить и укрепить мышечный корсет ученика, с наименьшими энергетическими затратами развивать физические данные, а также дают возможность разнообразить формы проведения занятий.

Методическая разработка может быть использованы педагогами дополнительного образования, педагогами - тренерами и руководителями самодеятельных хореографических коллективов при подготовке занятий по ритмике, основам классического танца, гимнастики.

### **1. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта

4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

## **2. Упражнения на пресс:**

поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

## **3. Упражнения для развития гибкости**

«Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

«Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

## **4. Упражнения для растягивания мышц ног**

«Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный. На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

### **5. Упражнения для гибкости и выворотности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.**

И. п. Стоя на правом колене, левая нога с затянутой стопой вытянута в сторону, руки в стороны.

Следить: Стопа остается в натянутом положении и направлена точно в сторону. Корпус точно в сторону не наклоняясь вперед и не заваливаясь назад.

### **6. Упражнение способствует развитию, голеностопного, ахиллесова сухожилия, гибкости спины, и выворотности тазобедренного, коленного суставов, а также укреплению икроножных мышц.**

1-2т

Рабочая нога движется в сторону «едет по полу», левая рука заходит за спину, правая тянется к рабочей ноге. Опорная нога стоит не двигаясь.

3-4т

Возвращение в и. п.

5-6т

Наклон корпуса в правую сторону, опираясь на правую руку, левая рука тянется в правую сторону.

7-8т

Возвращение в и. п.

9-16т

Все тоже самое повторяется с другой ноги.

### **7. Упражнения направленные на гибкость позвоночника и мышц спины.**

И. п. Сидя на полу. Ноги плотно прижаты друг к другу вытянуты вперед, стопы затянуты. Кисти рук прижаты к затылку.

1-2 т Наклоны корпуса к вытянутым ногам,

3-6 т повороты корпуса в лево и в право,

7-8 т наклоны корпуса к ногам в повернутом в сторону положении.

9-12т согнутым коленом дойти до уровня солнечного сплетения, коснуться противоположного локтя, одновременно поворачивая корпус

13-14т оба колена доходят до солнечного сплетения, локти движутся навстречу, Далее корпус выпрямляется, локти в сторону, Ноги поднять на 45 гр от пола

15 – 16т ноги сдержано опустить на пол в и. п.

### **Заключение.**

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.

Занятия партерной гимнастикой содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребенка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Упражнения на полу, или партерная гимнастика, позволяют с наименьшими затратами энергии быстрее и эффективнее развить физические данные учащихся.

### **Список литературы.**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис, 2000.
2. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.:Метафора, 2013.
3. Вихрева Н.А Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М: Театралес, 2004. - 86 с.