**Дружинина Екатерина Николаевна,**

**педагог дополнительного образования**

**Партерная гимнастика**

**как средство развития природных физических данных детей на занятиях хореографии**

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела и благородной осанки, а средствами хореографии достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

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. Данную проблему помогает решить партерная гимнастика.

«Партер» – по-французски значит «земля». Поскольку в балете принята французская терминология, то используется именно это слово. Во время партерной гимнастики дети занимаются на полу, на ковриках. Это общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц, а также упражнения на растяжку.

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.

Некоторые задачи партерной гимнастики:

– укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата;

– формирование навыков культуры движений;

– развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;

– воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Занятия партерной гимнастикой помогают исправить физические недостатки телосложения (сутулость, слабая спина, плоскостопие, неспособность прыгать); придать движениям пластичность, грацию, амплитуду; придать ширину, высоту и лёгкость танцевального шага; развить чувство ритма и музыкальность.

 В процессе занятий учащиеся познают себя, раскрывают свои физические возможности, учатся преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствуют своё мастерство и свой характер.

*Партерная гимнастика* – это система физических упражнений, которые отличаются от обычных гимнастических упражнений тем, что они выполняются на полу в различных упорах в положении сидя, лежа или на боку. Все упражнения способствуют укреплению определенных мышц – шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

Мышцы у детей имеют хорошую эластичность, в отличие от мышц взрослого человека. Тянущие и болевые ощущения при занятии сводятся к минимуму. В такой же степени подвижны и суставы, они с легкостью поддаются гибкости.

Как инструмент общефизической подготовки, занятия партерной гимнастикой помогают устранить гиподинамию; поддерживать тело в тонусе; снизить риск заболеваний опорно-двигательного аппарата; приобрести правильную осанку; сделать тело гибким, а связки – эластичными. Тренировка направлена также на постановку дыхания, что очень важно для занятий хореографией. В результате процесса оптимизируется сердечная и сосудистая функция, улучшается кровообращение, ритм работы органов становится правильным.

Особое важное значение в танцевальной деятельности имеет подвижность, гибкость позвоночника и мышц спины. Основное отличие джаз танца, танца модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, то в джазовом танце все диаметрально противоположно – позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но не всегда ось направлена строго вертикально, а очень часто изгибается в различных отделах.

Партерная гимнастика, а именно – упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины, способствует развитию гибкости тела в целом. Рассмотрим упражнения, которые помогут развить гибкость позвоночника и спины.

***Упражнения на развитие гибкости тела (спины)***

Упражнения для укрепления спины позволяют восстановить функции мышц и суставов позвоночника, способствуют укреплению мышц плеч и шеи, грудного и поясничного отдела, улучшению общего самочувствия.

Позвоночник – это столп организма в плане здоровья. Если в нем есть проблемы, страдают внутренние органы. Проблемы в шее - заболевания глаз, плохой тонус кожи лица, плохое кровоснабжение мозга, слабость и онемение рук. Проблемы в грудном отделе - может беспокоить сердце, плохо работать легкие или верхние конечности, печень и органы ЖКТ. Боли в пояснице - проблемы с пищеварением, с малым тазом, вплоть до бесплодия, онемение и слабость ног.

Все упражнения для спины показаны на фото. Внимательно им следуйте.

***Упражнение 1 - укрепление мышц поясницы***



Исходное положение: лежим на спине на полу, руки - в сторону, ладонями вниз.

Не отрывая от пола верхнюю часть тела, плавно разворачиваем левое бедро вправо до упора. Левая нога при этом отрывается от пола, но остается прижатой к правой ноге. Задерживаемся так на 2-3 секунды и так же плавно возвращаемся в исходное положение. Повторяем то же самое с правым бедром в левую сторону. Это упражнение хорошо для укрепления продольных мышц спины.

Считаем повторы: вправо 8 повторов, и влево - 8 повторов. Это будет 1 подход. Первые 2-3 занятия нужно выполнять 1 подход, следующие 2-3 занятие уже по 2 подхода, затем все время по 3 подхода. Перерыв между подходами - 2 минуты.

Внимательно следим за дыханием! Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

***Упражнение 2 - укрепление всей спины***



Исходное положение: лежим на спине, ноги в стороны, стопы на ширине плеч. Руки скрещены на груди, держаться для равновесия за плечи.

Делаем вдох и медленно поворачиваем корпус вправо до упора, отрываем от пола левое плечо. При этом таз и ноги двигаться не должны. Находимся в этом положении 2 секунды и возвращаемся в исходное. Затем делаем то же самое, но уже в другую сторону.

Считаем повторы: 8 повторов в одну сторону, 8 - в другую. Первые 2-3 занятия нужно выполнять 1 подход, следующие 2-3 занятие уже по 2 подхода, затем все время по 3 подхода. Перерыв между подходами - 2 минуты.

Следим за дыханием! Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

***Упражнение 3 - укрепление боковых мышц спины***



ПРИМЕЧАНИЕ! Следите, чтобы во время упражнения ноги не отрывались от пола. Чтобы ноги легче скользили, упражнение лучше выполнять в штанах и носках. Когда упражнение станет слишком легким, снимите носки, чтобы было сопротивление.

Исходное положение: лежим на спине, ноги вместе, носки на себя, руки разведены в стороны, ладони вниз.

Не отрывая от пола голову и плечи, двигаем обеими ногами влево, как бы скользя по полу, но не поднимая вверх. Напрягаются боковые мышцы живота и поясница. Задерживаемся в этом положении 2-3 секунды и так же аккуратно и скользя возвращаемся в исходное положение. Далее делаем аналогично, но уже в другую сторону.

Cчитаем повторы: 8 повторов в одну сторону, и 8 повторов в другую сторону. Первые 2-3 занятия нужно выполнять 1 подход, следующие 2-3 занятие уже по 2 подхода, затем все время по 3 подхода. Перерыв между подходами - 2 минуты.

Следим за дыханием! Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

***Упражнение 4 - укрепление грудного отдела***



Исходное положение: лежим на спине, ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, ладони охватывают предплечья. НЕ отрывая туловище от пола, скользящим движением делаем максимальный наклон телом влево. Таз и ноги не должны двигаться.

Задерживаемся в наклоне на 2-3 секунды и плавно возвращаемся в исходное положение. Потом делаем то же самое, но в правую сторону.

Считаем повторы. Выполняем 8 поворотов в одну сторону, 8 - в другую. Это будет 1 подход. Первые 2-3 занятия нужно выполнять 1 подход, следующие 2-3 занятие уже по 2 подхода, затем все время по 3 подхода. Перерыв между подходами - 2 минуты.

Следим за дыханием. Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

ПРИМЕЧАНИЕ! Если вам упражнения даются тяжело, можно положить под тело клеенки

***Упражнение 5 - для укрепления мышц спины***



Исходное положение: стоя с прямой спиной, смотрим перед собой. Медленно делаем небольшой наклон с прямой спиной, опустив руки вниз и согнув колени. Попа должна быть "оттопырена". Остаемся в наклоне 2-3 секунды и плавно возвращаемся в исходное положение.

Считаем повторы. Делаем 3 подхода по 8 повторов. Начинающие начинают с 1-го подхода. Перерыв между ними - 2 минуты.

Следим за дыханием! Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

***Упражнение 6 - укрепление спины и задней поверхности бедра***



Исходное положение: лежим на животе, руки вдоль туловища ладонями кверху, подбородок касается пола. Ноги закреплены. Максимально отрываем от пола туловище и одновременно поднимаем руки ладонями вверх.

Смотрим прямо перед собой. Замираем на 2-3 секунды и возвращаемся в исходное положение.

Считаем повторы. 8 - в одну сторону, 8 - в другую. Начинающие начинают с 1-го подхода. Перерыв между ними - 2 минуты.

Следим за дыханием! Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

ПРИМЕЧАНИЕ! Если это упражнение дается тяжело, то можно начать с приподнимания груди от пола, напрягая и расслабляя мышцы. Затем постепенно увеличивать амплитуду движения.

***Упражнение 7 - укрепление косых мышц живота***



Исходное положение: лежим на левом боку, левая рука вытянута перед собой ладонью вниз. Правая рука вверху и касается ладонью пола.

Прямую правую руку и прямую правую ногу тянем друг к другу, приподнимаю ногу и руку одновременно. Голова приподнята, взгляд перед собой. Находимся в этом положении 2-3 секунды и медленно возвращаемся в исходное положение.

Считаем повторы. 8 повторов – это 1 подход. Начинающие начинают с 1-го подхода. Перерыв между ними - 2 минуты.

Следим за дыханием! Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

***Упражнение 8 - укрепление косых мышц живота (мышц боковой поверхности туловища)***



Исходное положение: лежим на правом боку, правая рука вытянута перед собой ладонью вниз. Левая рука вверху и касается ладонью пола.

Прямую левую руку и прямую левую ногу тянем друг к другу, приподнимаю ногу и руку одновременно. Голова приподнята, взгляд перед собой. Находимся в этом положении 2-3 секунды и медленно возвращаемся в исходное положение.

Считаем повторы. Выполняем 8 повторов. Это будет 1 подход. Начинающие начинают с 1-го подхода. Перерыв между ними - 2 минуты.

Следим за дыханием! Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

***Упражнение 9 - растяжение поясничных мышц***



Исходное положение: лежим на полу, руки вдоль туловища. Сгибаем ноги, аккуратно подтягивая стопы к ягодицам. Стараемся подтянуть максимально близко друг к другу - медленно. И медленно возвращаемся в исходное положение.

Следим за дыханием. Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

Количество повторов. Выполняем 3 подхода по 12 повторов. Начинающие начинают с 1-го подхода. Перерыв между ними - 2 минуты.

***Упражнение 10 - укрепление мышц пресса***



Исходное положение: лежим на полу, руки - за головой, колени согнуты, ноги ступнями опираются на пол.

Не отрывая ног от пола, поднимаем голову и плечи, тянем их вперед. Напрягаем мышцы, задерживаемся в этом положении 2-3 секунды и плавно возвращаемся в исходное положение.

Следим за дыханием. Не задерживаем. В исходном положении - вдох. На пике мышечного напряжения - выдох.

Считаем повторы. Выполняем 3 подхода по 12 повторов. Начинающие начинают с 1-го подхода. Перерыв между ними - 2 минуты.

Таким образом, можно сделать вывод: партерная гимнастика является важным элементом в развитии детей и подростков, совершенствованием природных физических данных. Поэтому необходимо на занятиях по хореографии заниматься партерной гимнастикой, которая направлена на развитие природных физических данных: шага, выворотности, прыжка и главное – гибкости позвоночника и тела.

Можно с большой уверенностью сказать, что партерная гимнастика в наше время дает хороший толчок для развития физических данных. Посредствам ее развития детский организм готов к более сложным нагрузкам.