

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**Зміст програм навчання дітей та методика проведення занять**

**тренажу 1-5 років навчання**

(Лекція для студентів 1У курсу ФХМ)

**Спеціальність 024 «Хореографія»**

**Розробила:** канд. наук з фіз. вих. та спорту  
Ленишин В. А.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2018 р.

Зав. кафедри проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів -2018

ПЛАН

Вступ

1. Зміст програми першого та другого року навчання.
- 2 Зміст програми третього та четвертого року навчання.
3. Зміст програми п'ятого року навчання.
- 4 . Приклад комплексу вправ партерного тренажу, спрямований на розвиток фізичних якостей для дітей 1-го та 2-го року навчання.
5. Рекомендації з використання комплексу вправ партерного тренажу.

## ВСТУП

Необхідною умовою формування інноваційної економіки є модернізація системи освіти, що стає основою динамічного економічного зростання та соціального розвитку суспільства, фактором благополуччя громадян і безпеки країни [2,17]. Додаткові освітні програми і додаткові освітні послуги реалізуються з метою всебічного вирішення освітніх потреб громадян, суспільства, держави. Однією з додаткових послуг, що користується попитом є заняття хореографією.

Танець - вид мистецтва, в якому гармонійно поєднуються музика і пластика рухів. Роль танцю особливо важлива у вихованні гнучкого та рухомого тіла, що відгукується на музичну драматургію, у вихованні благородної постанти, що оспівує красу античної скульптури. Засобами танцю досягаються технічна досконалість і, найголовніше, культура рухів, а також тренується м'язовий апарат майбутнього виконавця.

Партерний тренаж надає дозволяє оволодіти початковими основами хореографічної підготовки, розвинути чи до розвинути фізичні якості, формує основні рухові навички, необхідні для успішного освоєння класичного, народно-сценічного, бального, сучасного танців.

При прийомі у творчі колективи головним критерієм для зарахування є фізичні якості: гнучкість, розгорнутість ніг, музичність, підйом ( гнучкість стопи), координація, стрибучість. Всі ці якості можливо та необхідно розвивати, а розвинувши підтримувати у необхідному стані.

Завдання педагога-хореографа на заняттях з партерного тренажу полягає в тому, щоб показати студентам спроможність партерного тренажу виявляти недоліки у фізичних якостях, та при регулярних заняттях ефективно їх поліпшувати.

## **1. Зміст програми першого та другого року навчання.**

**Зміст програми першого року навчання.** Заняття з дітьми першого року навчання проводяться по 35-40 хвилин. Діти молодшого віку відрізняються нестійкістю уваги, великою рухливістю. Тому, на уроках необхідно чергувати теорію і практику, а також швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. При роботі з малюками в основу навчання танцю береться ігровий метод і використовується пантоміма і жести, різні атрибути та іграшки для розвитку емоційності й артистизму у дітей.

Навчання ведеться за принципом «від простого до складного».

Основні завдання навчання 1 року навчання наступні:

1. Загальний фізичний розвиток.
2. Розвиток уваги, цілеспрямованості, зібраності, колективізму.
3. Засвоєння базових танцювальних навичок: постави, виворотності ніг, «кроку» и.т.д

Освоюючи основні танцювальні навички, діти вчаться працювати в парі, групі. А також знайомляться з різними видами хореографії, засвоюють танцювальну «лексику» і термінологію.

Важливою для дітей є азбука музичного руху: елементи музичної грамоти, характер музики - веселий, сумний, спокійний. Темп музики - повільний, помірний, швидкий. Виконання рухів в характері музики.

Також потрібно розвивати дітям ритміку включаючи у комплекси прослуховування музики і вистукування ритму хлопками і притупуванням, ритмічні кроки - вперед, назад, вправо, вліво, приставні кроки, повороти голови по сторонах, нахили вправо, вліво, обертання кистей, ліктів, рук, нахили корпусу по чотирьох сторонах, кругові обертання, позиції ніг - шоста і третя, піднімання зігнутою в коліні ноги вгору і опускання, присідання, позиції

рук - підготовча, перша, друга, третя, стрибки по 6 позиції на двох ногах, на одній нозі, з схрещеними ногами, стрибки з просуванням вперед, назад, вправо, вліво, з поворотом на 1 \ 4 кола.

Основними вправами будуть слугувати: скорочення і витягування стопи, обертання стоп. Нахили корпусу до ніг. Вправи: «кішка», «М'ячик», «берізка», «жаба», «кошик», «гойдалки», «рибка», «коробочка». Розтяжка ніг і спини. Прогини хребта - «місток».

**Зміст програми 2- го року навчання.** Заняття з дітьми другого року навчання проводяться по 45.00 хв - 1:00 годині з п'ятихвилинною перервою 3 рази на тиждень.

Основні завдання другого року навчання:

1. Розвиток сили ніг шляхом введення півпальців в екзерсис біля станка і збільшення кількості вправ;
2. Розвиток стійкості (апломбу);
3. Розвиток техніки виконання вправ в більш швидкому темпі.

Поряд з цим вводиться більш складна координація рухів за рахунок ускладнення навчальних комбінацій.

Важливою залишається азбука музичного руху – передача в русі зміни темпу музики. Аналіз музики.

Основні вправи що використовують для розвитку фізичних якостей: вправи першого року навчання повторюються з ускладненням і збільшенням кількості повторень. Рухи на розтяжку спини, ніг, рук робляться чітко і правильно, з максимальною амплітудою.

## **2. Зміст програми третього та четвертого років навчання.**

**Зміст програми третього року навчання.** Заняття з дітьми третього року навчання проводяться протягом 1.00 години, 3-4 рази на тиждень.

Основні завдання третього року навчання:

- Вироблення навичок правильного і чистого виконання;
- Закріплення стійкості;

- Розвиток координації і виразності поз;
- Подальший розвиток сили і витривалості, гнучкості та пластики;

На цьому етапі важливою стає індивідуальна робота і танцювальна імпровізація. Мімічний тренаж робиться з дітьми на кожному занятті. У таку гімнастику входять наступні вправи:

- Піднімання й опускання брів;
- Підморгування очима, відкривання і закривання повік;
- Надування щік і видування повітря з рота;
- Розтяжка губ на посмішку, опускання куточків губ;
- Висунення нижньої щелепи вперед і в сторони;
- «Маски» особи: смуток, радість, злість, образа, хитрість та інші.

Пантоміма - вид мистецтва, в якому художній образ створюється за допомогою пластичної виразності людського тіла. В якості головного засоби виразності використовуються жести.

Жест - це рух або комплекс рухів, що містить будь-якої емоційний відтінок, інформацію про людину, її ставлення до оточуючих; це сигнал, переданий за допомогою руху рук, ніг, м'язів тіла і міміки. Для роботи з дітьми танцювального ансамблю використовуються основні жести: «прошу», «не треба», «йди сюди», «йди», «плач», «клич (в простір), «шепотіння» (на вухо). Жести згоди, незгоди, запрошення, подяка, привітання і агресію.

Вправи що використовують у цьому віці ускладнюються в порівнянні з попередніми роками, збільшується і кількість повторень вправ. Педагог повинен звертати увагу на відстаючі фізичні якості танцюриста і допомагати у вдосконаленні цих якостей.

**Зміст програми 4 роки навчання.** Заняття з дітьми четвертого року навчання ведуться 1.00 – 1.30 години, по 3-4 рази на тиждень.

Основні завдання 4 роки навчання:

- Повторення і закріплення матеріалу третього року навчання;
- Подальша робота з відпрацювання чистоти виконання пройдених рухів;
- Вироблення стійкості на півпальцях;

- Подальший розвиток сили і витривалості за рахунок прискорення темпу і навантаження у вправах.

Триває робота над пластичністю і виразністю рук, а також над точністю координації рухів при виконанні великих поз і турів.

Вимоги у вихованцям четвертого року навчання:

- Грамотно виконувати екзерсис біля станку і на середині залу;
- Знати темпові позначення і чути темпи: адажію - повільно, віво - жваво. Ленто - протяжно, алегро - скоро, анданте - не поспішаючи;

Розвиток відчуття ритму і музики проводить комплексно з розвитком фізичних якостей, шляхом виконання завдань пов'язаних із виконанням тренажу у темпі музики.

### **3. Зміст програми 5 року навчання.**

Заняття з танцюристами 5 року навчання ведуться по 1,5 години з подвійним перервою по 5 хвилин 3- 5разів на тиждень.

Основні завдання 5 року навчання:

- Повторення і закріплення програмного матеріалу 4 року навчання;
- Подальша робота з відпрацювання елементів;

Вправи ускладнюються, зростає кількість повторень від 16разів до 32 разів, окрім занять у групі танцюристам дають індивідуальні завдання.

### **4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.**

Розробляючи даний комплекс вправ партерної гімнастики ми знайомимся з такими джерелами, як «Збірник програм додаткової освіти художньо- естетичного спрямування» випуск 1, об'єднання «Палац молоді», 2003 рік видання, Єкатеринбург; освітня програма «Сучасна хореографія», автор Поталіціна О. В, 2004 рік видання, Єкатеринбург; . Робоча освітня

програма з дисципліни «Гімнастика», автор - Звездін Т.В. Рік видання- 2007.  
Скатеринбург,

Перед заняттям з партерної гімнастики дітей потрібно розігріти всі м'язи і налаштувати на робочий процес. Для занять з партерної гімнастики знадобляться індивідуальні килимки.

### **I) Комплекс вправ сидячи на підлозі :**

1 ) Вправи для розвитку і зміцнення гомілкостопного суглоба:

- Скорочення і витягування стоп обох ніг з поворотами голови

В.П: ноги в 6 позиції, руки на поясі, голова в положенні особи.

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

на « 1» - стопи скорочуються, голова повертається до правого плеча,

на «2» - стопи витягуються в В.П., голова повертається в становище особи,

на «3» - стопи знову скорочуються, голова повертається до лівого плеча,

на « 4 »- стопи і голова повертають у В.П.

Слідкувати за максимальним витягуванням і скороченням стоп, за підтягнутим, прямим тулубом, втягнутими м'язами живота, правильним положенням кистей рук на поясі (4 пальці разом), прямою спиною.

– Скорочення і витягування стоп по черзі з нахилами голови

В.П.: ноги в 6 позиції, руки на поясі, голова в положенні особи .

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

На « 1» - скорочується права стопа, голова нахилиється до правого плеча, ліва нога в свою чергу знаходиться в натягнутій 6 позиції (натягнутому положенні),

на «2» - стопа витягуються в В.П., голова повертається в становище особи,

на «3» - ліва стопа скорочується, голова нахилиється до лівого плеча,

на «4» - стопа і голова повертають у В.П.

Слідкувати за максимальним витягуванням і скороченням стоп, за підтягнутим, прямим корпусом, втягнутими м'язами живота, правильним положенням кистей рук на поясі (4 пальці разом), прямою спиною.

- «Сонечко»



В.П.: ноги в 6 позиції, руки на поясі, голова в положенні особи.

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

На « 1» - стопи максимально скорочуються,

на «2» - у скороченому положенні стопи кладуться на підлогу,

на «3» - стопи доходять до 1 виворотного позиції,

на «4 » - у В.П.

Слідкувати за натягнутими колінами, стопами, розгорнутістю ніг.

2 ) Вправи для розтягування ахіллового сухожилля:

- « Валіза »

В.П.: ноги натягнуті, руки знаходяться у вільному положенні,  
долоні лежать на підлозі.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний.

На « 1» - руки піднімаються вгору,

на «2» - корпус разом з руками опускаються на ноги.

На «3,4»лежимо. У цьому положенні знаходимося 4 такти 4/4.

Неприпустимо розслаблення м'язів.

Слідкувати за зімкнутими між собою ногами, за тим, щоб спочатку лягав живіт, потім грудна клітина, потім голова.

3 ) Вправи для розвитку пахової розгорнутості :

- «Метелик»

В.П.: ноги зігнуті в колінах, стопи з'єднані.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер - плавний, мелодійний.

На « 1» - руки піднімаються вгору,

на «2» - корпус разом з руками опускаються між ніг - на стопи.

На «3,4»лежимо. У цьому положенні знаходимося 4 такти 4/4.

Не припустимо розслаблення м'язів , підняття корпусу не можливе тільки поглиблення.

Слідкувати за тим, щоб спочатку лягали коліна (на підлогу), потім лягав живіт, потім грудна клітина, потім голова.

- « Гармошка»

В.П.: ноги натягнуті, корпус прямий, руки знаходяться у вільному положенні німого позаду спини, долонями в підлогу.

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

На « 1» - права нога, згинаючись в коліні, ведеться по підлозі і ставиться на носок,

на «2» - нога кладеться на підлогу, як можна щільніше,

на «3» - нога повертається у вертикальне положення,

на «4» - п.н. повертається в В.П.

Аналогічно виконується рух лівою ногою.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами.

## **II) Комплекс вправ лежачи на спині :**

### **1 ) Вправи на прес :**

- Підняття ніг

В.П.: ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний, темп - помірний.

На 1-ий такт 4/4 - права нога відривається від підлоги і піднімається як найвище,

на 2-ий такт 4/4 - нога зберігає положення, посилюючи амплітуду,

на 3-ій такт 4/4 - нога повільно опускається в В.П.,

на 4- й такт 4/4 - пауза в В.П.

Аналогічно рух повторює ліва нога, потім цей же рух виконують обидві ноги одночасно .

Слідкувати за натягнутість стоп, колін, як робочої ноги, так і опорної, за рівністю спини. Допомога руками не бажана.

- « Велосипед »

В.П.: ноги на 90 градусів, стопи скорочені, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 2/4 або 4/4, характер- чіткий, темп - швидкий.

Ноги по черзі згинаються в колінах, описуючи, коло в повітрі.

2 ) Вправи для пресу і зміцнення м'язів поперекового відділу хребта

- «Берізка »

В.П.: ноги лежать на підлозі, стопи натягнуті, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, темп- помірний.

На «1,2» натягнуті ноги піднімаються на 90 градусів,

на « 3,4 » утворити пряму лінію, починаючи від стоп ніг закінчуючи

лопатками . Триматися в такому положенні 4 такти 4/4,

на «1,2» таз опускається на підлогу,

на «3,4» ноги опускаються на підлогу в В.П.

III) Комплекс вправ лежачи на животі :

1 ) Вправи для розвитку гнучкості

- « Віконечко »

В.П.: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу.

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

На « 1» руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини,

на «2» руки відкриваються в 1 класичну позицію,

на «3» руки розкриваються в сторони (відкриваються в 2 класичну позицію),

на «4» плечовий пояс піднімається якнайвище.

У цьому положенні знаходимося 2 такти 4/4.

Потім повернутися у В.П.

- « Змійка »

В.П.: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На «1,2» руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини,

на « 3,4 » плечовий пояс подається назад.

У цьому положенні знаходимося 4 такти 2/4, потім повернутися в В.П.

Слідкувати за невідривністю стегон від підлоги під час виконання вправи.

– « Жаба »

В.П.: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу.

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

На «1» руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини,  
на «2» плечовий пояс подається назад,  
на «3» ноги згинаються в колінах, пальці ніг прагнуть дістати до потилиці,  
на «4» пауза.

У цьому положенні знаходимося 2 такту 4/4, потім повертаємося в В.П.  
Слідкувати за невідривністю стегон від підлоги під час виконання перегину  
плечового пояса.

- «Літачок»

В.П.: ноги в натягнутому положенні, п'яти разом, руки лежать під  
підборіддям.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На 1 такт 2/4 руки випрямляються і розкриваються по сторонах, при цьому  
плечовий пояс також відривається від підлоги, натягнуті ноги піднімаються  
на 25 і вище градусів, на ширину не більше ширини плечей.

Перебуваємо в такому положенні 2 такту 2/4,  
на 4-й такт відпочиваємо в В.П.

- «Кошик»

В.П.: ноги в натягнутому положенні, п'яти разом, руки лежать під  
підборіддям.

Руки обхоплюють гомілкостопні суглоби обох ніг і витягуються вгору .

IV) Комплекс вправ для розтягування м'язів ніг

- «Валіза» в парах

В.П.: ноги натягнуті, руки знаходяться у вільному положенні, долоні  
лежать на підлозі.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- плавний, мелодійний.

На «1,2» руки піднімаються догори,  
на «3,4» корпус разом з руками опускаються на ноги.

У цьому положенні знаходимося 8 такту 2/4.

Неприпустимо розслаблення м'язів, підняття корпусу не можливе тільки поглиблення.

Слідкувати за зімкнутими між собою ногами, за тим, щоб спочатку лягав живіт, потім грудна клітина, потім голова.

- Ноги по сторонах

В.П.: ноги розкриті по сторонах .

Тягнеться кладе корпус між ніг, а напарник чинить значний тиск на спину, так щоб корпус ліг на підлогу.

- « Метелик » у парах

В.П.: ноги зігнуті в колінах, стопи з'єднані.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний .

Один тягнеться лягає животом на стопи, а другий тягне тисне руками на лопатки або лягає своєю спиною на спину тягнеться цим самим посилюючи тиск і розвиваючи пахову виворотність і пасивну гнучкість.

Неприпустимо розслаблення м'язів, підняття корпусу не можливе тільки поглиблення.

Слідкувати за тим, щоб спочатку лягали коліна (на підлогу), потім лягав живіт, потім грудна клітина, потім голова.

- « Напівшпагати »

- « Шпагат »

## **5. Рекомендації щодо використання даного комплексу вправ**

1. При роботі з партерної гімнастикою обов'язково враховувати вікові особливості дітей.
2. У кожній групі займаються не більше 15 дітей.
3. Час проведення партерної гімнастики 20-25 хвилин.

4. Заняття проводяться в чистому провітрюваному приміщенні, діти займаються на килимках, одягнені по можливості легко, без взуття (у шкарпетках).
  5. Позитивний емоційний фон, позитивне ставлення до занять, посмішка, радість, роблять заняття особливо ефективними.
  6. Будь-яку дію можна і повинно компенсувати контрдією. М'язи, що знаходяться під напругою, потрібно регулярно зміцнювати шляхом розтягування і розслаблення. Всі вправи засновані на чергуванні напруги і розслаблення м'язів.
  7. Не слід виконувати кілька вправ підряд на подібні групи м'язів.
  8. Хребет повинен розтягуватися в різних напрямках, щоб не стати скутим.
  9. Розтягування повинно бути розмито, без зайвого зусилля, не приносить занепокоєння і неприємних відчуттів. Рухи легкі і повільні, контрольовані тілом.
  10. В одному занятті повинні бути вправи на всі групи м'язів.
  11. Всі вправи виконуються під відповідну чітку музику. (Викладач домагається ритмічності рухової діяльності дітей)
- У цьому відношенні важлива позиція педагога, розуміння головного сенсу своєї діяльності, а також його готовність до роботи такого роду. Особливо слід підкреслити, що навчальний та виховний процес повинен будуватися з урахуванням стану здоров'я та психофізіологічної індивідуальності дитини.

## Список літератури

1. Баришнікова Т.К. Азбука хореографії. Методичні вказівки на допомогу учням і педагогам дитячих хореографічних колективів , балетних шкіл та студій. « Респекс » « Люкс» Санкт -Петербург 1996 . - 253с .
2. Реморенко І.М. Про рекомендації з проведення серпневих нарад (Концепція 2020 ) 2008 . - 76с .
3. Г.Франіо
4. Лисицька М.С. Пластика . Ритм. - М , 1990 .. - 23 с.
5. Лисицька Т.С. Художня гімнастика - М : .. Фізкультура і спорт , 1982 . - 231с .
6. Теплов Б.М. Проблеми індивідуальних відмінностей. - М , 1961 ..
7. Ельконін Д. Б. Вибрані психологічні праці. М: . Педагогіка 1989 . - 77С .
8. Бекина С.І. Музика і рух - М: .. Просвітництво , 1983 . - 214 с.
9. Буреніна А.І. Ритмічна пластику : Програма з ритмічної пластиці для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку . - СПб, 1997 .. - 128 с.
10. Буреніна А.І. Ритмічна мозаїка. - СПб: Пік Мономаш .. 1997 - . 104с .
11. Ліфиць І.В. Ритміка : Навчальний посібник для середніх і вищих навчальних закладів. - М: Академік .. - 1998 год. - 224 с.
12. Страковський В.Л. Триста рухливих ігор для оздоровлення дітей. - М: Нова школа .. - 1994 год. - 285 с.
13. Боген , М.М. Фізичне вдосконалення як основне поняття теорії фізичної культури / М.М. Боген // Теорія і практика фізичної культури . - 1997 рік . - № 5. - С. 18 .
14. Гужаловский , А.А. Розвиток рухових якостей у школярів . / А.А. Гужаловский . - Мінськ: Народна газета , 1978 . - 87 с.

15. Зациорский , В.М. Фізичні якості / В.М. Зациорский . - 2 -е вид. - М: . Фізкультура і спорт , 1970. - 200 с.
16. Кузнєцов , З.І. Розвиток рухових якостей школярів / З.І. Кузнєцов. - М: Освіта , 1967 .. - 204 с.
17. Коробков , А.В. Про взаємозв'язок швидкості сили і витривалості. / О.В. Коробков // Теорія і практика фізичної культури . - 1995 год. - № 5. - 348с .
18. Лях В.І. Гнучкість і методика її розвитку / / Фізкультура в школі № 1, 1998 , - . 25с .
19. Лях В.І. Совершенствованіє специфічних координаційних здібностей / / Фізична культура в школі , 2, 2001 . - С. 7-14 .  
:// [Www.kazedu.kz/images/referats/a63/189813/7.png](http://Www.kazedu.kz/images/referats/a63/189813/7.png)



