

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ім. ІВАНА  
БОБЕРСЬКОГО

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ТРЕНАЖУ І ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ**

(Лекція для студентів IV курсу ФПО)

**Спеціальність 024 «Хореографія»**

**Розробила:** викладач кафедри хореографії  
та мистецтвознавства  
Довгановська А.О.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

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

Львів -2019

## План

1. Класифікація та характеристика вправ за анатомо-фізіологічною ознакою.
2. Класифікація вправ за видом фізичних якостей.
3. Вправи на розвиток координації рухів.

## Вступ

Засіб – це прийом, спеціальна дія, що уможливорює здійснення, досягнення чого-небудь, створеного людиною з певною метою. До засобів фізичного виховання відносять фізичні вправи, сили природи, гігієнічні фактори. Сьогодні ми будемо говорити про фізичні вправи. Що ми розуміємо під цим визначенням? Отже, фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того хто займається. Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

## 1.Класифікація та характеристика вправ за анатомо-фізіологічною ознакою.

Класифікація вправ за анатомо-фізіологічною ознакою, яку розробила Сосіна В.Ю. може бути представлена у вигляді схеми, у якій виділено декілька складових груп, що відрізняються від інших конкретними ознаками (рис. 1):

**перша група - за групою м'язів, частин тіла або всього тіла.** На рис. 1 показано, що вправи можна класифікувати в залежності від того, яку роботу виконують ті або інші м'язові групи, частини тіла або усе тіло в цілому. Згідно цього вправи розподіляються на: вправи для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів шиї та тулуба, для м'язів ніг, для м'язів усього тіла, для м'язів обличчя.



Рис. 1. Класифікація вправ за анатомо-фізіологічною ознакою

Цією класифікацією можна користуватися тоді, коли необхідно підібрати вправи для окремих частин тіла з метою вплинути на визначені м'язові групи або суглоби, усунути недоліки у фізичному розвитку, сформувати правильну поставу, нормалізувати масу тіла та ін. Правильний підбір вправ згідно цієї класифікації вимагає знань анатомії, фізіології та чіткої постановки завдань.

**Друга група - класифікація вправ за розташуванням ланок тіла.** По відношенню ланок тіла одна до одної розрізняють рухи, які можна виконувати однойменно, різнойменно, одночасно, послідовно, по чергово, паралельно.

**Однойменними рухами** називають такі, що співпадають за напрямком виконання зі стороною кінцівки (руки або ноги). Наприклад, коло правою рукою вправо або крок лівою ногою вліво і т.п..

**Різнойменні рухи** – це рухи, що не співпадають за напрямком виконання зі стороною кінцівки (руки або ноги). Наприклад, коло правою рукою вліво або крок лівою ногою вправо і т.п..

**Одночасними рухами** називають такі, що виконуються кінцівками одночасно. Наприклад, права нога і права рука в сторону. При цьому одночасні рухи можуть бути односпрямованими (наприклад, руки вперед) і різноспрямованими (наприклад, права рука вперед, ліва в сторону).

**Послідовні рухи** виконуються один за другим з відставанням однієї кінцівки від другої на половину амплітуди. Наприклад, 1-2 – права рука в сторону, 3-4 – ліва рука в сторону, 5-6 – права рука вгору, 7-8 – ліва рука вгору.

**Почергові рухи** виконуються спочатку однією кінцівкою, потім другою. Наприклад, 1- права рука вгору, 2- ліва рука вгору.

**Паралельні рухи** виконуються двома кінцівками одночасно в одному напрямку і площині. Наприклад, коло двома руками вгору з положення руки внизу.

**Третя група - класифікація вправ за об'ємом активної м'язової маси**

Розширенню понять про систему фізичних вправ сприяє їх класифікація на основі врахування активності м'язів, що виконують роботу (ознака об'єму активної м'язової маси). Згідно цього виділяють:

- локальні ВЗР (об'єм активної м'язової маси менше ніж 30%). Наприклад, вправи для м'язів рук;
- регіональні (від 30% до 50%). Наприклад, вправи для м'язів тулуба;
- глобальні (більше ніж 50%). Наприклад, вправи для м'язів рук і тулуба.

### Четверта група - класифікація вправ за типом рухів у суглобах

Анатомічна будова суглобів передбачає виконання довільного або активного рухів із визначеною амплітудою та траєкторією (М.Дж. Альтер, 1998; В.М. Платонов, 1997, 2004). Скелет людини складається з кісткових важелів, які з'єднані між собою за допомогою суглобів. Переміщення тіла в просторі пов'язане з рухом його скелета, який приводиться в дію активною частиною опорно-рухового апарату – м'язами. Умовно це можна представити у вигляді рис. 3.

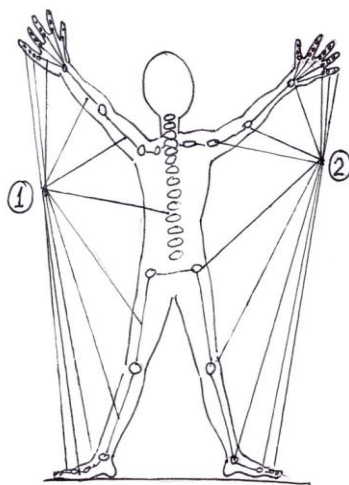


Рис. 3. Умовна схема основних ланцюгів скелету людини  
(1 – кісткові важелі, 2 – суглоби)

Рух тієї або іншої частини тіла людини зумовлений відповідною формою суглобів, які утворилися в процесі еволюції. Розрізняються суглоби за формою (кулясті, горіхоподібні, еліпсоподібні, блокоподібні, сідлоподібні, циліндричні, плоскі, комбіновані) та кількості осей обертання (одноосьові, двохосьові, багатоосьові), (рис. 4).

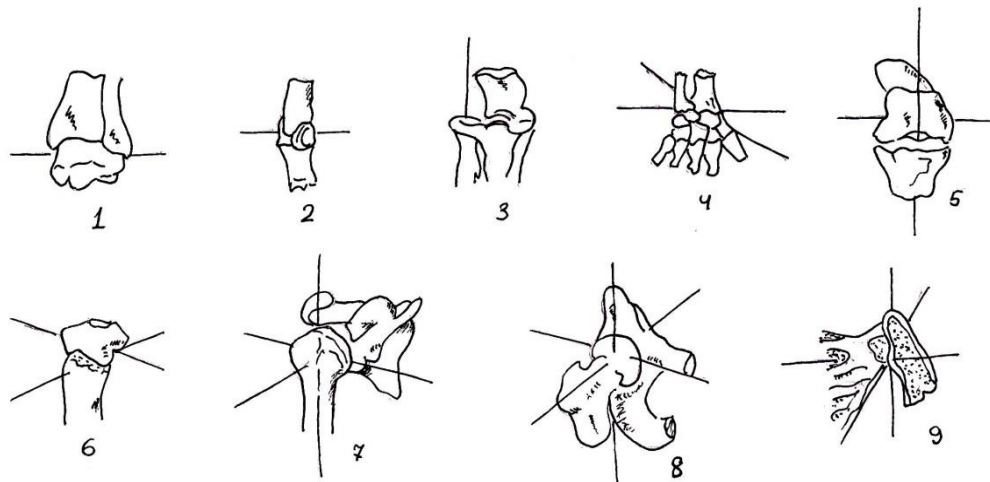


Рис. 4. Види суглобів за формою і кількістю осей обертання:  
 1-3 – одноосьові суглоби (блокоподібний, циліндричний), 4-6 – двохосьові суглоби (еліпсоподібний, сідлоподібний); 7-9 – багатоосьові (кулястий, чашеподібний, плоский)

В залежності від типу суглобів виділяють такі основні види рухів:

- ✓ згинання - рух, при якому зменшується кут між кістками, що утворюють суглоб;
- ✓ розгинання – рух, при якому кут між кістками, що утворюють суглоб, збільшується;
- ✓ відведення – рух сегмента тіла від середньої лінії тіла;
- ✓ приведення – рух, протилежний відведенню;
- ✓ обертання (ротація) – рух сегмента тіла навколо своєї вісі;
- ✓ циркумдукція – рух, при якому сегмент описує коло;
- ✓ спеціальні рухи: супінація – обертальний рух передпліччя назовні; пронація – обертальний рух передпліччя до середини.

Крім того можна виділити ще спіралеподібний рух, при якому частина тіла або сегмент описує декілька кіл, що поступово збільшуються або зменшуються.

Як вже наголошувалося, форма суглобу обумовлює характер руху, який можливо виконати саме у цьому суглобі. Так, у блокоподібному суглобі виконуються згинання і розгинання; циліндричному – обертання праворуч і

ліворуч; еліпсоподібному – відведення і приведення, а також згинання і розгинання; сідлоподібному – відведення і приведення, а також обертання; кулястому – відведення і приведення, згинання і розгинання, а також обертання; чашоподібному – згинання і розгинання, відведення і приведення, обертання; плоский суглоб є малорухомим (А.Н. Лапутін, 1976). Приклади ВЗР за участю різних суглобів представлені у практичній частині книги, розділ 3.1, пункт 2).

Величина амплітуди рухів у суглобах залежить не тільки від форми суглобів, але й від кількості та особливостей розташування зв'язок, що укріплюють суглоб; розташування та еластичності м'язів, які оточують суглоб.

### **П'ята група - класифікація вправ за режимом м'язового скорочення.**

В залежності від типу скорочення основних м'язів усі ВЗР можна розділити на статичні, динамічні, стато-динамічні та ізометричні.

Для статичних вправ характерні напруження м'язів без зміни їх довжини. Наприклад, збереження фіксованого положення тіла (стійка на руках, рівновага на одній і т.п.). Тобто під час статичних вправ відбувається напруження м'язів, в тому числі й максимальні, які не супроводжуються руховими діями.

На відміну від них, динамічні вправи характеризуються переміщенням тіла або його частин у просторі. Під час динамічної роботи м'язи змінюють свою довжину, у результаті чого відбувається переміщення. Динамічні вправи можуть бути двох типів: що переборюють (долають) опір або поступаються йому. Прикладом перших можуть бути вставання з положення присіду, других – опускання у присід.

Характерною ознакою ізометричних вправ є відсутність зміни довжини м'язового волокна під час напруження. З точки зору механіки статичні та ізометричні вправи не мають різниці, оскільки під час виконання як перших, так і других відсутній будь-який рух. Однак на відміну від статичних вправ, ізометричні розраховані на розвиток максимальних силових можливостей

людини. Під час виконання ізометричних вправ сила проявляється відповідно до величини опору: чим більше опір, тим більшу силу треба прикласти для того, щоб його подолати. В умовах, коли рух відсутній, людина повинна вольовим зусиллям поступово довести напруження до максимальної величини. Найбільшим опором вважається такий, який не можна здолати. Даний характер роботи змушує нервові центри знаходитись у стані сильного збудження, посилюючи такі ж сильні імпульси м'язам, що працюють.

Будь-які рухові дії у переважній більшості включають моменти статичного і динамічного напруження (стато-динамічні вправи), тобто фактично вони відбуваються при змішаному режимі роботи м'язів. Інша річ, що у одних вправах може переважати статичні зусилля, в других – динамічні, а в третіх вони можуть поєднуватися приблизно у рівних пропорціях. Це дає підставу умовно розподіляти ВЗР за режимом м'язового скорочення.

Також виділяють групу вправ **за впливом на організм та за механізмами енергозабезпечення.**

## **2. Класифікація вправ за видом фізичних якостей.**

Під фізичними якостями розуміють соціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, що виражають його фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність. До активної рухової діяльності можуть допускатися тільки абсолютно здорові діти. При вступі до професійного танцювального колективу у дітей ретельно перевіряють: стан серця, легенів, зору, слуху; стан нервової системи; стан всього кістково - м'язового апарату.

Від інших якостей людини фізичні якості відрізняються тим, що можуть виявлятися тільки при вирішенні рухових завдань: через рухові дії. Рухові дії, використовувані для вирішення рухового завдання, кожним індивідом можуть виконуватися по різному.



Під фізичними здібностями розуміють відносно стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухових дій. Наприклад, такі як розгорнутість ніг, гнучкість стопи, «балетний крок», гнучкість тулуба, стрибок, координація рухів.

В теорії і практиці фізичного виховання та спорту прийнято виділяти 5 основних фізичних якостей: гнучкість, сила, швидкість (швидкість), координація і витривалість.

Для розвитку гнучкості у хореографічних дисциплінах використовують такі засоби:

- вправи на розвиток рухливості у суглобах – пружинні рухи, розтягнення, махи, фіксація поз, вправи на розслаблення.

Для розвитку силових здібностей прийнято використовувати:

- вправи на силу м'язів рук, ніг, тулуба;
- згинання і розгинання, відведення і приведення;
- колові рухи, стрибки, випади, присідання.

Для розвитку стрибучості:

- вправи для розвитку вибухової сили ніг, вправи для розвитку швидкості і висоти відштовхування.

Для розвитку координації:

- вправи на узгодження рухів різними частинами тіла, вправи на розслаблення, акробатичні вправи,
- фіксація заключних аз рухів: поворотів, рівноваг, стрибків

Існують такі фізичні здібності та якості, так званої професійної придатності як розгорнутість (виворотність), підйом стопи, легкість кроку - « балетний крок».

Так само важливі: пропорційність складання тіла, струнка, гарна форма ніг, гнучка, красива лінія витягнутої ступні - підйом ноги, витончена, пластична форма рук, постава.

Серед вроджених природних якостей у дитини важливі і інші: почуття координації, загальна пластичність, почуття ритму і музикальність, артистичність, творча уява, музична і рухова пам'ять, координаційні здібності.

Розглянемо докладніше поняття спеціальних для хореографічного мистецтва фізичних якостей і приведемо приклади засобів їх розвитку та вдосконалення. Варто відзначити, що окрім спеціальних вправ, які слугують засобами розвитку фізичних якостей, в тренуванні можна використовувати і інші засоби, такі як: резина (амортизатор), обтяження ( у вигляді спеціальних мішечків на застібках в середині яких пісок, або свинець, зазвичай вага кожного обтяження складає від 0,300 кг до 1,000 кг), невеликі обтяження вагою у 0,500 – 1,000 кг).

Розгорнутість ніг - це здатність розгорнути ноги (стегна, гомілку і стопи) в положення *en dehors* ( назовні), коли при правильно поставленому корпусі стегна, гомілки і стопи повернені своєю внутрішньою стороною назовні [1,43]. Для визначення виворотності ніг, дитини підводять до станку і встановлюють її в I позицію, притримуючи тулуб у вертикальному положенні, потім просять глибоко присісти, відриваючи поступово п'ятки так, щоб стегна якомога більше розкрилися в сторони, тобто використовують Гранд пліє. Взавши руками за стегна трохи вище колін і допомагаючи дитині розкритися, можна бачити, легко чи з великим напруженням дитина це робить. При гарній природній виворотності ніг обидва коліна вільно йдуть в сторони по лінії плечей, а кульшова частина і стегна утворюють пряму лінію з колінами. При недостатній виворотності ніг коліна при присіданні широко не розкриваються, а йдуть вперед, і ніякими зусиллями їх розкрити не можна.

При визначенні розгорнутості ніг слід звернути увагу:

- на будову кульшового суглоба - на ступінь піддатливості ноги, тобто на здатність всієї ноги (стегна, гомілки, стопи) зайняти розгорнуте положення;
- на можливість розвитку розгорнутості ніг виходячи з наявності активної і пасивної розгорнутості ніг;

• на надмірне перерозгинання в колінних суглобах (різко виражені X - подібні ноги), що іноді обумовлюється слабкістю суглобо-м'язового апарату і негативно позначається при заняттях хореографією. Розгорнутість ніг дозволяє удосконалювати техніку, та проявляти велику амплітуду ніг.

На розгорнутість ніг у гомілці впливають зв'язки колінного суглоба , тому варто звертати увага на їх стан і на можливість розтягування внутрішніх зв'язок колінного суглоба спеціальними вправами.

Необхідно розвивати вроджену розгорнутість, що дає згодом широку свободу і красу рухів у різних видах танців, можливість вірного їх виконання. Для розвитку розгорнутості (виворотності) потрібно використовувати вправи у комплексі які будуть впливати як на розгорнутість у кульшових суглобах, колінних зв'язках так і на виворотність стопи. До прикладу вправа:

В.П .: лягти на підлогу, руки в сторони, ноги прямі, стопи дотягнуті, носки разом.

- 1 - розкриваємо коліна в сторони, до підлоги.
- 2 - повернутися у вихідне положення.
- 3 - розкриваємо коліна в сторони, до підлоги.
- 4 - повернутися у вихідне положення.
- 5 – дві стопи на себе.
- 6 – з попереднього положення відкриваємо в 1-у позицію.
- 7-8 – повертаємо через круговий рух стопами у В.П.

Отже у цій вправі залучено у роботу всі три частини тіла у яких потрібно розвивати розгорнутість, проте це не є основною умовою, є значна кількість вправ яка впливає на розвиток наприклад тільки розгорнутості стопи.

**ПІДЙОМ СТОПИ** визначається при розгорнутому положенні ніг і перевіряється по черзі: спочатку одна нога, потім друга. З I позиції нога виводиться в сторону (в положення II позиції), коліно випрямляється . Обережним зусиллям рук педагог перевіряє еластичність і гнучкість стопи. За наявності підйому стопа піддатливо згинається, утворюючи в профіль місяцеподібну форму.

Стопа- складний в анатомічному і функціональному відношенні апарат - є опорою тіла людини і виконує амортизаційні функції та функції регулятора

рівноваги, сприяє відштовхуванню тіла при ходьбі, бігу, стрибку. А в танцях грає ще й чималу естетичну роль, створюючи своїм витягнутим підйомом разом з витягнутою ногою закінчену лінію в малюнку танцю.

За анатомічною будовою розрізняють стопу нормальну, склепінчасту і плоску. У стопи два поздовжніх зводи: внутрішній і зовнішній. Внутрішній (ресорний) має висоту 5-7см, зовнішній (опорний) близько 2см. Стопа має поперечний звід.

Сплющення поздовжнього і поперечного склепінь проявляється у плоскостопості. Цей дефект негативно позначається на заняттях хореографією. При невеликій плоскостопості за допомогою цілеспрямованих тренувань можливе поліпшення склепінь стоп.

Підйом стопи це вигин стопи разом з пальцями. Форма підйому залежить від будови і еластичності її зв'язок. Розрізняють три форми підйому стопи: високий, середній і маленький. Приклад вправи:

В.П. : сід на колінах, п'ятки разом, спина рівна, руки опущені вниз.

1 - піднімаємо коліна, перекочуючись на підйоми. Руки впираються в підлогу долонями близько до стегон, спину тримати прямо.

2 - фіксуємо дане положення. Розтягуємо підйом.

3 - пересуваємо долоні назад, за стопи. Коліна притиснути до грудей.

4 - сідаємо на підлогу. Пальці залишаються загнутими в підлогу.

5 - витягуємо коліна. Пальці ніг ковзають вперед, як можна довше, торкаючись підлоги.

6 - фіксуємо дане положення. Зберігаючи натягнутість колін і підйому стопи, пальці ніг дотягуємо в підлогу.

7 - згинаємо ноги, притиснувши коліна до грудей, тягнемо стопи.

8 – переходимо через підйоми у В.П.

«Балетний КРОК» - ШИРИНА, ВИСОТА, ЛЕГКІСТЬ КРОКУ (СИЛА НІГ). Висота балетного кроку визначається при розгорнутому положенні ніг у трьох напрямках: в сторону, вперед і назад. Спочатку перевіряється одна нога, потім інша. Для перевірки балетного кроку дитина стає боком до опори, тримаючись однією рукою. З I позиції ніг (при правильному положенні корпусу) працюючу ногу в розгорнутому положенні, випрямлену в колінному суглобі і з витягнутим підйомом піднімають у сторону до тієї висоти, до якої дозволяє це робити стегно. Після перевірки величини пасивної рухливості

(виробленого із сторонньою допомогою) кроку проводиться визначення активного рухливості (здатність підняти ногу самому). Критерієм у даному випадку служить висота, на яку дитина може підняти ногу. Необхідно звернути увагу на те, наскільки легко піднімається нога.

Амплітуда кроку в сторону і вперед залежить від ступеню розгорнутості ніг і рухливості кульшового суглобу. Амплітуда кроку назад залежить від рухливості хребетного стовпа, сили і еластичності задньої групи м'язів стегна. Амплітуда сприяє висоті стрибка. Високий, легкий крок, особливо важливий для танцівника (дитини), він створює не лише красу пластичної лінії всього тіла, але і підкреслює велику виразність поз і рухів .

Гнучкість тулуба. Це один з головних професійних вимог до тих, хто збирається займатися будь яким видом танцю. Гнучкість показник пластичності тіла виконавця, додає танцю виразності, сприяючи тим самим створенню сценічного образу.

Гнучкість тіла визначається величиною прогину назад і вперед. Для цього дитину ставлять так, щоб ноги були витягнуті, стопи зімкнуті, руки розведені в сторони. Потім дитина перегинається назад до можливої межі, при цьому її обов'язково страхують, притримуючи за руки. Оскільки гнучкість тіла залежить від ряду факторів (рухливості суглобів, головним чином кульшового, гнучкості хребта, стану м'язів), слід звернути увагу на вірність прогину в області верхніх грудних і нижніх поперекових хребців.

Перевірка гнучкості вперед (перевірка гнучкості хребта і еластичності підколінних зв'язок) проводиться також нахилом корпусу вперед при витягнутих ногах як стоячи, так і в положенні сидячи на підлозі. Дитина повинна повільно нахилити корпус вперед (міцно витягнувши хребет), намагаючись дістати тулубом (животом, грудьми) і головою ніг і одночасно обхопити руками литки ніг. При добрій гнучкості корпус зазвичай вільно нахиляється вперед.

Гнучкість, еластичність тіла додають виразності рухів тіла в танці . Гнучкість визначається, як фізична здатність людини виконувати рухові дії з

необхідною амплітудою рухів. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Останнє пов'язано як з механічними властивостями м'язових волокон (здатність до розтягування), так і з регуляцією тону м'язів під час виконання рухової дії. Недостатньо розвинена гнучкість зменшує можливості просторових переміщень тіла і його ланок.

Розрізняють пасивну й активну гнучкість. Пасивна гнучкість визначається за амплітудою рухів, що здійснюються під впливом зовнішніх сил. Активна гнучкість виражається амплітудою рухів, що здійснюються за рахунок напруг власних м'язів, обслуговуючих той чи інший суглоб. Величина пасивної гнучкості завжди більше активної. Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується, а пасивна збільшується. Рівень розвитку гнучкості оцінюють за амплітудою рухів, яка вимірюється або кутовими градусами, або лінійними заходами .

Гнучкість розвивають в основному за допомогою повторного методу, при якому вправи на розтягування виконують серіями. Активна і пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Рівень розвитку гнучкості повинен перевершувати ту максимальну амплітуду, яка необхідна для оволодіння технікою досліджуваного руху. Цим створюється так званий запас гнучкості. Досягнутий рівень гнучкості необхідно підтримувати повторним відтворенням необхідної амплітуди рухів.

**СПРИТНІСТЬ** виражається через сукупність координаційних здібностей, а також здібностей виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів.

**ШВИДКІСТЬ** проявляється через сукупність швидкісних здібностей, які включають :

- а) швидкість рухових реакцій;
- б) швидкість одиночного руху, не обтяженого зовнішнім опором;
- в) частоту (темп ) рухів.

Багато фізичних здібностей, що характеризують швидкість, входять складовими елементами в інші фізичні якості.

Вибір рухових завдань з виховання швидкості диктує дотримання ряду методичних положень, що вимагають, з одного боку, високого володіння технікою рухової дії, а з іншого - наявності оптимального функціонального стану організму, що забезпечує високу фізичну працездатність.

Швидкість рухової реакції характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху і являє собою сенсорну реакцію.

Встановлено що час рухової реакції не пов'язано зі швидкістю одиночного скорочення, а останнє не завжди визначає максимальну частоту рухів. Можна володіти хорошою реакцією на зовнішній сигнал (подразник), але мати малу частоту рухів і навпаки.

**СИЛА.** Як фізична якість сила виражається через сукупність силових здібностей.

Силові здібності виявляються через силу дії, що розвивається людиною за допомогою м'язових напружень.

Розміщення тіла і його ланок у просторі впливає на величину сили дії, за рахунок неоднакового розтягування м'язових волокон при різних вихідних позах людини. Чим більше розтягнуті м'язи, тим більше проявляється величина сили.

Прояв сили дії людини залежить також від співвідношення фаз руху і дихання. Найбільша величина сили дії проявляється при видиху (напруженні) і найменша - при вдиху .

Силові здібності визначаються м'язовими напруженнями і відповідають різним формам зміни активного стану м'язів. М'язові напруги проявляються в динамічному і статичному режимах скорочення, де перший характеризується зміною довжини м'язів і притаманний переважно швидкісно- силовим здібностям, а другий постійністю довжини м'язів при нарузі і є прерогативою власне силових здібностей. Вони виявляються переважно в умовах ізометричного напруження м'язів, забезпечуючи утримання тіла і його ланок у просторі, збереження поз при впливі на людину зовнішніх сил.

Швидкісно- силові здібності проявляються при різних режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла в просторі. Найбільш поширеним їх вираженням є так звана вибухова сила, т.б. розвиток максимальних напружень в мінімально короткий час (наприклад: стрибок). Найбільш поширеними методами розвитку швидкісно- силових здібностей є методи повторного виконання вправи і кругового тренування.

Метод повторного виконання вправи дозволяє вибірково розвивати певні групи.

Метод кругового тренування забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи підбирають таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову м'язову групу, дозволяла значно підвищити обсяг навантаження при суворому чергуванні роботи та відпочинку. Подібний режим забезпечує значний приріст функціональних можливостей систем дихання, кровообігу і енергообміну, але на відміну від повторного методу можливість локального спрямованого впливу на певні м'язові групи тут обмежена.

Вправи, направлено впливають на розвиток швидкісно- силових здібностей, умовно поділяють на два типи: вправи переважно швидкісного характеру і вправи переважно силового характеру.

**ВИТРИВАЛІСТЬ.** Витривалість виражається через сукупність фізичних здібностей, підтримання тривалості роботи в різних зонах потужності: максимальної, великої і помірної навантажень.

Витривалість механічної роботи до повного стомлення можна розділити на три фази: початкового стомлення, компенсованого і декомпенсованого стомлення. Перша фаза характеризується появою початкових ознак втоми, друга- прогресивно поглиблюється втомою, підтриманням заданої інтенсивності роботи за рахунок додаткових вольових зусиль і частковою зміною структури рухової дії (наприклад, зменшенням довжини і збільшенням темпу кроків при бігу). Третя фаза характеризується високим ступенем



стомлення, що приводить до зниження інтенсивності роботи аж до її припинення.

У теорії та практиці фізичного виховання виділяють загальну і спеціальну витривалість.

Під загальною витривалістю розуміють тривале виконання роботи з оптимальною функціональною активністю основних життєзабезпечуючих органів і структур організму.

Спеціальна витривалість характеризується тривалістю роботи, яка визначається залежністю ступеня втоми від змісту рішення рухового завдання.

### **3. Вправи на розвиток координації рухів.**

Серед рухових функцій особливе значення для танцю має координація рухів. Розрізняють три основних види координації: нервову, м'язову, рухову .

Для нервової координації характерно почуття ритму, рівноваги, різних поз, постава і т.п. Вони можуть бути закріплені в пам'яті. Запам'ятовування руху, професійна пам'ять одна з особливостей координації, залежної від роботи зорового і вестибулярного апаратів та інших органів.

У м'язової координації характерно групова взаємодія м'язів, яка забезпечує стійкість тіла (при ходьбі, бігу та інших рухах).

Рухова координація- процес узгодження рухів ланок тіла в просторі і в часі (одночасне і послідовне) [1,49].

Приклад вправ:

В.п. – стійка лицем до станка

1 – підняти ногу в положення «арабеск»;

2-4 пружинні рухи на опорній нозі із виходом на півпальці;

5-7 – рівновага в арабеск, руки в сторони;

8 – вихідне положення.

В.П. лежачи на спині ноги підняти на 45 градусі, руки вверх корпус підняти на 45 градусів.

1-8 виконання «ножиць» руками і ногами у різних площинах, тобто ноги виконують зміну вертикально, руки – горизонтально.

1-8 виконання вправи навпаки.

Природно, що всі ці вроджені професійні якості, при подальших регулярних заняттях, під керівництвом досвідчених педагогів, розвиваються з граничною широтою.

Говорячи про вроджені фізичні якості дітей молодшого шкільного віку ми не повинні, забувати про психологію дитини в даний період його життя, його психолого- педагогічних особливостях, його здібності та можливості у відповідності з психічним розвитком на даному етапі.

### **Література:**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М. «Рольф» 1999г.
2. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе» Киев 1995г.
3. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников» 1994г.
4. Бриске И.Э. «Народный танец» Челябинск 2000г.

5. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу» М. «Гном и Д» 2002г.
6. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» М.»Владос» 2005г.
7. Ивлева И.Д. «Джазовый танец» Челябинск 2000г.
8. Кветная О.В. «Историко-бытовой танец» М. 1981г.
9. Костровицкая В. «Школа классического танца» М.»Искусство» 1968г.
10. Кулагина И.Е. «Программы дополнительного художественного образования детей. М. «Просвещение» 2007г.
11. Никитин В.Ю. «Модерн-джазтанец» М. 1998, 2001год
12. Парфенов В. «Пластика современного танца» Челябинск 1996г.
13. Стриганов В.М. «Современный бальный танец» М. «Просвещение» 1978г.
14. Ярмолевич Л. «Классический танец» Л. «Музыка» 1986г.