

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра хореографії

**Методика проведення тренажу і партерного тренажу**

(Лекція для студентів 4 курсу ФФВ напрямку підготовки Хореографія)

Лекцію підготувала:

доц., канд.пед.наук Сосіна В.Ю.

викл. Акімова С.В.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри хореографії

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013 р.

## **Лекція 1.**

# **Тренаж і партерний тренаж як засіб розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку**

### ПЛАН

#### Вступ

1. Історія виникнення та розвиток ритміки, партерний тренаж як розділ ритміки.
2. Тренаж і партерний тренаж як засіб розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.
  - 2.1. Психолого - педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
  - 2.2. Фізичні якості та їх розвиток засобами тренажу та партерного тренажу.
3. Підбір комплексу вправ партерного тренажу спрямованих на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.
  - 3.1. Комплекс вправ партерного тренажу, спрямований на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.
  - 3.2. Рекомендації з використання комплексу вправ партерного тренажу.

#### Висновок

#### Список літератури

#### Додаток

## 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 постави, 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 можливість первісної хореографічної підготовки, розвинути чи дорозвинути 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: крок, гнучкість, розгорнутість, музичність, підйом ( гнучкість стопи), координація, стрибок. 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 довести студентам спроможність партерного тренажу виявляти недоліки у фізичних якостях, та при регулярних заняттях ефективно їх поліпшувати.

## **1. Історія виникнення та розвиток ритміки, партерний тренаж як розділ ритміки**

Творцем системи музичного ритмічного виховання є Еміль Жак - Далькроз (1856-1950)- швейцарський педагог, композитор, громадський діяч. Займаючись в Женевській консерваторії зі студентами, Далькроз звернув увагу на те, що далеко не всі можуть виконувати ритмічний малюнок у межах певного метра і досить точно координувати руху при грі на музичному інструменті. Розуміючи, що ритм пов'язаний з моторикою, він почав вводити на уроках сольфеджіо різні ритмічні вправи. Так поступово ним була створена система ритмічної гімнастики, яка згодом стала називатися ритмікою.

На відміну від звичайної гімнастики, підпорядкованої тільки метру, в ритмічній гімнастиці Далькроза усі рухи йшли під музику.

З ускладненням ритмічних завдань виявлялася і виховна роль уроку ритміки: вони розвивали у студентів увагу, зосередженість, зміцнювали волю, прагнення досягти поставленої мети, виробляли злагожденість дій всього колективу.

Заняття ритмікою позитивно впливали так само на загальний тонус учнів, знижуючи стомлюваність.

Свій метод ритмічного виховання Далькроз виклав у низці статей і книг. У 1910 році очолив Інститут музики і ритму в Хеллерау (під Дрезденом), який був організований для дітей місцевих робітників, а в 1915 році - Інститут Жак- Далькроза в Женеві.

Незабаром подібні навчальні заклади були створені послідовниками швейцарського педагога в багатьох країнах Західної Європи, в Америці, Японії .

У Росії активною пропагандою системи Далькроза стала його учениця Н.Г. Александрова, яка в 1909 році почала регулярно проводити заняття по ритміці на організованих нею курсах, у музичних школах, гуртках . Особливо широко розгорнулася діяльність Н.Г. Александрової після Жовтневої

революції. Вона очолила Московський інститут ритмічного виховання, створений в 1920 році з ініціативи А.В. Луначарського, викладала в консерваторії, виступала з доповідями, які супроводжувалися показовими уроками.

Завдяки широкій пропаганді, ритміка стала вводитися в музичних навчальних закладах, хореографічних, циркових, театральних училищах і театрах, у психоневрологічних лікарнях.

Неоціненний внесок у розвиток музичного ритмічного виховання в нашій країні також внесла і Є.В. Конорова, яка викладала ритміку в ряді московських театрів і протягом двадцяти років працювала в Центральній музичній школі при Московській консерваторії. Є.В. Конорова є творцем програм по ритміці і автором методичних посібників. Вона неодноразово проводила всесоюзні конференції та семінари по ритміці, виїжджала в інші міста з доповідями і демонстрацією показових уроків.

У радянський час відмовилися від імпровізації, яку широко застосовували Далькроз і його учні, на уроках ритміки використовують народну, класичну і сучасну (1989год) музику, виховуючи учнів на кращих музичних зразках- як говорив Г.Фран створюючи свою книгу[3,1].

Г. Фран дає таке визначення поняттю ритміка.

Ритміка є одним з предметів, що входять в систему музичного виховання. В основі ритміки лежить вивчення тих елементів музичної виразності, які найбільш природно і логічно можуть бути відображені в русі. Завдання педагога- навчити дітей рухатися у характері музики, передаючи її темпові, динамічні, метроритмічні особливості. Точно вираженою передачею за допомогою рухів, характеру музики досягається втілення образного змісту музичного твору.

Заняття ритмікою допомагають засвоїти основні музично- теоретичні поняття, розвивають музичний слух і пам'ять, відчуття ритму, активізують сприйняття музики.

У процесі роботи над рухами, пов'язаними з музикою, формується художній смак дітей, розвиваються їх творчі здібності, почуття прекрасного. Разом з тим ритмічні вправи служать і завданнями фізичного виховання. Вони вдосконалюють рухові навички, виробляють уміння володіти своїм тілом, зміцнюють м'язи, благотворно впливають на роботу органів дихання, кровообігу. Професор Н. Крестовников в " Нарисах по фізіології фізичних вправ" писав, що рухи які здійснюються під музику, виконуються легше, дихальний апарат працює більш енергійно, збільшується глибина дихання, підвищується поглинання кисню.

Таким чином, заняття ритмікою надають різнобічний вплив на дітей, сприяючи вихованню гармонійно розвиненої особистості [3,3].

Ритміка - це передача музики через рухи, це емоційний відгук на музику.

Ритміка не тільки дає вихід підвищеної рухової енергії дитини, а й сприяє розвитку у неї багатьох корисних якостей.

Ритміка закладає надійний фундамент для подальшого фізичного вдосконалення дитини. Тим самим, ритмічні вправи сприяють фізичному вихованню та зміцненню дитячого організму. У процесі роботи над рухами під музику, формується художній смак дітей, розвиваються їх творчі здібності. Таким чином, заняття ритмікою надають різнобічний вплив на дітей, сприяючи вихованню гармонійно розвиненої особистості.

У дитячій ритміці зливаються воедино слухове ( ритмічне ) і зірве враження, природними і виразними рухами передається емоційний стан людини. Рухи під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку тілесного досвіду дитини і, отже, розвитку її особи в цілому, в цьому і допоможе дитяча ритміка.

Розділ « Ритміка » включає ритмічні вправи, музичні ігри, музично-ритмічні завдання по слухання та аналізу танцювальної музики, партерну гімнастику. Вправи цього розділу сприяють розвитку музикальності: формуванню музичного сприйняття, дають уявлення про виразні засоби

музики, розвивають почуття ритму, вміння орієнтуватися в маршової і танцювальній музиці, визначати її характер, метроритм, будова і вміння погоджувати музику з рухом.

Вправи в партері: в якості засобів виховання гнучкості на заняттях ритміки використовують вправи на розтягування, якщо їх виконувати з граничною амплітудою.

Пасивні вправи можуть бути динамічного (пружинні) або статичного (утримання пози) характеру. Найбільший ефект для розвитку пасивної гнучкості приносить поєднання пружинних рухів з подальшою фіксацією пози [5,12].

Партерна гімнастика - вправи на підлозі в різних позах, сидячи, лежачи на животі та спині, спрямовані на розвиток гнучкості в суглобах, на розтяжку всіх м'язів тіла, їх зміцнення.

У молодшому шкільному віці провідний вид діяльності - навчальна діяльність [7,17]. Приходячи в систему додаткової освіти, а в даному випадку в хореографічний колектив, дитина буде намагатися відволіктися від навчання, прагнути до ігрової діяльності. І саме методичний прийом - прийом гри доцільно використовувати на заняттях ритміки, а головне при роботі над гнучкістю (у партерній гімнастиці). Дітям дуже цікаво і захоплююче, коли їх фантазія працює на повну силу, чуючи такі «барвисті» назви як: «кошечок», «жаба», «валізку», «місток», шпагат, полушпагат. Тому, для дітей молодшого шкільного віку при будь-яких видах вправ слід використовувати образні назви. Діти із задоволенням виконують такі цікаві образні вправи.

## **2. Тренаж і партерний тренаж як засіб розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку**

### **2.1. Психолого - педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку**

Молодший шкільний вік визначається віком дітей з 6(7) до 9(10) років . Дитина 7-8 років перебуває ніби на межі двох вікових категорій: він ще в полоні дитячих ігор і відчуттів, пов'язаних з домашньою обстановкою, і разом з тим входить в шкільне життя, накладає на нього нові обов'язки. У цьому віці у дітей виділяють криза 7 років. Психолог Л.С. Виготський говорив, що дитину в 7 років відрізняє втрата дитячої безпосередності, причина цьому- недостатня диференційованість внутрішнього і зовнішнього життя. У цьому віці розпадається єдність афекту та інтелекту (тобто дитина не володіє і не керує своїми почуттями та емоціями). У 7 років виникає своєрідна структура переживань: дитина починає розуміти, що означає «я радію», «я засмучений», «я добрий», тобто у нього виникає осмислена орієнтування- осмислених переживань: переживання набувають сенсу, і у дитини виникає нове ставлення до себе і вперше виникає узагальнення переживань або афективні узагальнення, логіка почуттів. Новоутвореннями є самолюбство, самооцінка. Поступово виникає диференційованість внутрішнього і зовнішнього. Головна діяльність дітей молодшого шкільного віку- це навчальна діяльність. Її мета: засвоєння знань, його виховання. Уміння вчитися тісно пов'язане з мотивацією навчання, між якими існує взаємозв'язок: якщо інтерес до вчення не підкріплюється знаннями, міцними вміннями і навичками, то згасає і успіх навчальної діяльності, що розвиває мотивацію навчання.

*Розвиток особистості в молодшому шкільному віці.*

Соціальний простір дитини визначається значенням і розумовими обов'язками прав, які осмислюються в буденному житті. Дитина не знає прав, не може їх відстоювати.

Емоційне ставлення - перше, що привласнює дитина від значущих дорослих, і це те, що може визначити вибір його вчинку в просторі соціальних відносин представників різних еталонів. Позитивними якостями соціального розвитку є розташування до інших людей (дорослим і дітям), яке



в спілкуванні виражається у внутрішньому почутті довіри до них і проявляється в розвивається здібності до співпереживання.

У дитини яскраво виражене прагнення - бути як усі. Оцінки в навчанні впливають на відносини з однолітками. У дитини в цьому віці великий рівень домагання на успіх фізичних вправ, важливо створити умови для задоволення даних потреб .

Молодший шкільний вік - це час інтенсивного формування і росту тіла, розвитку функцій всіх систем організму і психіки, розкриття здібностей становлення особистості. Разом з тим це сприятливий період для позитивного впливу на розвиток дітей засобами партерної гімнастики.

Саме в молодшому шкільному віці є всі умови для всебічного, гармонійного фізичного розвитку, освіти, виховання та оздоровлення. У онтогенетичному аспекті проблеми розвитку здібностей виділяються два плани- індивідуальний і віковий. Вивчення вікових особливостей розвитку, здібностей ґрунтується на індивідуальних даних.

Вікові особливості- специфічні властивості особистості індивіда, його психіки, закономірно змінюються в процесі зміни вікових стадій розвитку. Вікові особливості утворюють певний комплекс різноманітних властивостей, включаючи пізнавальні, мотиваційні, емоційні, перцептивні та інші характеристики індивіда .

Вікові психологічні особливості молодших школярів залежать від попереднього психологічного розвитку дітей, від їх готовності до чуйного відгуку, на виховні дії дорослих.

У молодшому шкільному віці закріплюються і розвиваються основні людські характеристики пізнавальних процесів (увага, сприйняття, пам'ять, уява, мислення, мова). У першокласників, другокласників домінують наочно - дієві і наочно -образне мислення, у третього - четвертого класу з'являються елементи логічного мислення. Дитина також має велику рухову активність. У цьому віці багато дітей швидко втомлюються, потрібно часте зміна діяльності, дитина допитлива, рухлива, спілкується з дітьми і дорослими.

Виявляються особливості психологічної поведінки дитини, які проявилися у навчальній практиці: слабкий, розрізнений, неорганізований фізичний досвід, недостатня координація, потреба до зміни емоційного стану, спілкування в опорі на чуттєві відчуття, особистісна домінанта, тобто прагнення самовиразитися в рухових формах. Спільна діяльність дитини і педагога при правильному підході педагога буде продуктивною.

Колектив - для дитини молодшого шкільного віку- це середовище спілкування, де вона навчається порівнювати, оцінювати поведінку, можливості- інших дітей і свої. У колективі молодший школяр починає адекватно оцінювати себе, формує свою лінію поведінки, тому важливий діалог, порозуміння між вчителем і учнем, передача життєвого досвіду, міжособистісне спілкування .

У молодшому шкільному віці дитина краще сприймає інформацію при показі. Показ повинен бути дуже точним і чітким, оскільки діти нерідко просто копіюють педагога і може повторити його помилки. Але для розвитку другої сигнальної системи, поповнення термінологічного запасу показ слід супроводжувати коротким і доступним поясненням .

Емоційні прояви у дітей недосконалі, вольові та моральні якості мають обмежений характер. Тому необхідно невпинно працювати над розвитком цих якостей у дітей, пам'ятаючи, що похвала і методи заохочення у цьому віці набагато дієвіше методів покарання, при заохоченні що найменше дитина прагне досягти ще більшого, добре впливає також ситуація успіху, позитивний приклад однолітків.

Музичний супровід занять на цьому етапі початкової підготовки має бути простим, зрозумілим і доступним, близьким дітям.

При застосуванні цих методів відбувається більш динамічний розвиток здібностей дитини.

#### Особливості фізичного розвитку молодших школярів

М'язи дітей у цьому віці мають більш пластичну структуру, в порівнянні з дорослими. Вони володіють хорошою еластичністю, тому

больові відчуття зведені до мінімуму (при тренуванні), суглоби так само рухливі і з легкістю піддаються тренуванню гнучкості, що надає дітям у цьому віці перевагу перед дорослими на заняттях, націлених на розтяжку і гнучкість.

У цьому віці- у віці молодшого школяра починають встановлюватися постійні характеристики тіла. Починається окостеніння довгих кісток. Окостеніння йде нерівномірно, і надмірні силові навантаження можуть порушити цей процес. Оформляються вигини хребетного стовпа, і має місце недостатньо компенсований поперековий лордоз (діти ходять, виставивши вперед живіт). Вдумливе застосування вправ партерної гімнастики допомагає виправленню постави. Так само у віці 7- 10 років м'язи повністю не оформлені, має місце нерівномірність розвитку окремих м'язових груп. Тим, у кого сильніше м'язи- згиначі, доцільно звернути увагу на розвиток розгиначів і навпаки. У цьому віці можуть переносити значні навантаження, але пристосовуються до занять помірної інтенсивності. Основні рухові якості розвиваються нерівномірно і залежать від стану функціональних систем дитини та її дихального досвіду. Тому фахівці рекомендують в початковий період підвищувати загальну дієздатність займаються за допомогою різноманітних засобів.

## **2.2. Фізичні якості та їх розвиток засобами тренажу та партерного тренажу**

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'язово - зв'язкового 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 рухової задачі, 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.

Стрибок - один з елементів хореографії, за допомогою якого досягається: легкість, польотність. Координація рухів. Координація: нервова, м'язова, рухова. Нервова координація: почуття ритму, рівновага, постава і т.п.

М'язова координація - групова взаємодія м'язів. Рухова координація - це процес узгодження рухів ланок тіла в просторі і в часі.

Вроджені можливості визначаються відповідними задатками, набуті - соціально-екологічним середовищем життєобітання людини. При цьому одна фізична здатність може розвиватися на основі різних задатків та, навпаки, на основі одних і тих самих задатків можуть виникати різні здібності. Реалізація фізичних здібностей в рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. Тому окремо взята фізична здатність не може виразити в повному обсязі відповідну фізичну якість.

Розвиток фізичних якостей відбувається під дією двох основних факторів: спадкової програми індивідуального розвитку організму і соціально-екологічної його адаптації (приспосування до зовнішніх умов). У наслідок цього під процесом розвитку фізичних якостей розуміють єдність спадкового і педагогічно направлення на зміни функціональних можливостей органів і структур організму.

Викладені уявлення про суть фізичних якостей і фізичних здібностей дозволяють укласти: в основі виховання фізичних якостей лежить розвиток фізичних здібностей, чим більш розвинені здібності, виражають дана фізична якість, тим більше стійко воно проявляється у вирішенні рухових завдань; розвиток фізичних здібностей обумовлюється вродженими задатками, визначальними індивідуальні можливості функціонального розвитку окремих органів і структур організму, ніж більш надійно функціональна взаємодія органів і структур організму, тим більше стійко вираз відповідних фізичних здібностей в рухових діях; виховання фізичних якостей досягається через рішення різноманітних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей - через виконання рухових завдань. Можливість вирішення різноманітних рухових завдань характеризує всебічність виховання фізичних якостей, а можливість виконання різноманітних рухових дій з необхідною функціональною активністю органів і структур організму говорить про гармонійне виховання фізичних якостей.

Існують такі фізичні здібності та якості, так званої професійної придатності як розгорнутість, підйом стопи, легкість кроку (сила ніг) - «балетний крок», гнучкість, сила, координація, витривалість, спритність, швидкість і багато інших.

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 фізичної якості: розгорнутість.

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 своєї внутрішньої стороною назовні [1,43].

Для визначення виворотності ніг дитини підводять до верстата і встановлюють його в І позицію, притримуючи тулуб у вертикальному положенні, потім просять його глибоко присісти, відриваючи поступово п'яти так, щоб стегна якомога більше розкрилися в сторони, тобто використовувати Гранд пліе. Взявши руками за стегна трохи вище колін і допомагаючи дитині розкритися, можна бачити, легко або насилу він це робить. При гарній природного виворотності ніг обидва коліна вільно йдуть в сторони по лінії надплеч'їв, а тазостегнова частина і стегна утворюють пряму лінію з колінами. При недостатній виворотності ніг коліна 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 Х - подібні ноги), що іноді обумовлюється слабкістю зв'язково- м'язового суглобного апарату і негативно позначається при заняттях хореографією.

Розгорнутість ніг дозволяє удосконалювати техніку, допомагає виробляти таку якість, як артистизм.

Велика рухливість ніг пояснюється тим, що при розгорнутому положенні ніг великий вертел стегнової кістки знаходиться не зовні, а позаду кульшового суглоба, таким чином, усувається перешкода для виконання ногою рухів великої амплітуди. Тому вимога хорошої розгорнутості ніг - безумовна необхідність для майбутнього танцівника.

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

Розгорнутість ніг залежить від двох важливих факторів.

По-перше, від будови кульшового суглоба. В одних випадках вертлужная западина уплощена, а в інших відрізняється глибиною. Чим глибше голівка стегнової кістки входить в вертлужную западину, а зв'язки, що фіксують стегнову кістку в вертлужній западині, жорсткіше, тим менше розгорнутість ніг, і, навпаки, у дітей з добре розгорнутими ногами вертлужна западина неглибока і зв'язки еластичні.

Вроджена розгорнутість ніг залежить також від розташування вертлужної западин. В одних випадках вони звернені вперед, а в інших більше в сторони.

Якщо вертлужні западини розташовані в сторони, то навіть з глибокою западиною голівкою стегна у дитини можна очікувати середню розгорнутість ніг, а еластичні, податливі зв'язки допомагають домагатися гарного розвороту стегна. Якщо ж вертлужні западини звернені вперед, близькі один до одного і при цьому головки стегнових кісток посаджені в них глибоко, то така анатомічна будова ноги робить професійно непридатним для занять хореографією, так як амплітуда руху ніг у них обмежена.

По-друге, розгорнутість ніг залежить і від будови ніг майбутнього виконавця. Формування гомілки і стопи у дітей зазвичай закінчується до 12-ти років. До цього часу носки стоп у дитини виявляються поверненими або назовні, або всередину - « клишоногі ». Причому іноді при гарній розгорнутості в стегнах зустрічається погана розгорнутість в гомілках і стопах і, навпаки, при гарній розгорнутості в гомілках і стопах може бути погана розгорнутість в стегнах. У разі вільної розгорнутості в стегнах, при недостатній розгорнутості в гомілках і стопах можна домогтися рухливості колінного суглоба і гомілокоступа.

Необхідно розвивати вроджену розгорнутість, що дає згодом широкую свободу і красу рухів у різних видах танців, можливість вірного їх виконання.

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 місяцеобразную форму.

Стопа - складний в анатомічному і функціональному відношенні апарат - є опорою тіла людини і виконує ресорні 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 зводу: 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.

«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, або виводиться на середину залу. 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 майбутнього артиста. Після перевірки величини пасивного (виробленого із сторонньою допомогою) кроку проводиться активний крок (здатність підняти



ногу самому). Критерієм у даному випадку служить висота, на яку випробуваний може підняти ногу. Необхідно звернути увагу на те, наскільки легко піднімається нога.

Крок також створює в танці лінії, забезпечує широту і свободу рухів. 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.

Необхідна ширина кроку, тобто можливість підйому ноги угору - вперед, в сторону і назад. 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 .

Необхідна природна легкість, легкий і високий стрибок. Граціозна легкість, легкість у стрибках відразу народжує поетичні асоціації, образні уявлення.

Рухливість тулуба. Це один з головних професійних вимог до тих, хто збирається займатися будь яким видом танцю. Вона 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 додатків (рухливості суглобів, головним чином кульшового, гнучкості хребетного стовпа, 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 ног і одночасно обхопити руками литки ніг. При добрій гнучкості корпус зазвичай вільно нахиляється вперед.

Гнучкість тулубу залежить від гнучкості хребта. Ступінь рухливості хребетного стовпа визначається будовою і станом хребетних хрящів. Гнучкість (або прогин назад) повинна бути у зоні нижніх грубих і верхніх поперекових хребців. Нахил тулубу вперед і вниз вчиняється завдяки розтягуванню міжхребцевих дисків, а також литкових, підколінних і кульшових м'язів і зв'язок [1,47].

Гнучкість, еластичність тіла множать виразність 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 (опірність їх 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 розтягнут м'яз, 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 швидко- 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 рухого завдання.

**ПОЧУТТЯ КООРДИНАЦІЇ,** координація 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 групове взаємодія м'язів, яке 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].

Музичним: музичний слух, музичне уяву, музичне мислення, музичне сприйняття, музична ритмічність.

Без почуття ритму і музичності не мислимо ні єдиний крок, що не найменший рух майбутнього танцівника [6,7].

Артистичність. Артистизм- поняття широке, що включає в себе вроджену емоційність, фантазію і органічне почуття міри.

Артистизм - це здатність до сприйняття танцювальних композицій в цілому, це здатність сприймати і відгукуватися танцювальним рухам на всі музичні нюанси, здатність висловлювати пластикою рухів настрої, закладене в музиці, це, нарешті, підсвідоме, спочатку інтуїтивне прагнення і рух юного істоти до створення художнього образу.

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

У талантів завжди своя, особлива краса, своє, часом труднооб словами чарівність. Тут і яскравість суто професійних якостей, і оригінальність, неповторність художньої природи.

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.

### **3. Підбір комплексу 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. Єкатеринбург,

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 гомілковоступного 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 нахиляється до правого плеча, ліва нога в свою чергу знаходиться в натягнутій 6 позиції (натягнутому положенні),

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

на «3» - ліва стопа скорочується, голова нахиляється 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 ахілового 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 натягнутістю 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.

– « Жабка »

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 гомілковоступні 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 »

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

1. При роботі з партерної гімнастики 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.

## **Висновок**

У висновку можна сказати, розвиток фізичних якостей - це важливий елемент у розвитку дитини. Вправи важливі для формування постави; зміцнюються м'язи ; вірно формується опорно- рухливий апарат; для розвитку органів дихання; для розвитку окремих рухових якостей і здібностей (сили, гнучкості, координації, спритності, витривалості); розвитку психіки (уваги, кмітливості, орієнтування в просторі і в часі); розвитку музичних якостей.

Дитина набуває певні навички, які можуть стати в нагоді їй в майбутньому.

У заняттях дитина пізнає себе, розвиває свої фізичні можливості, які їй знадобляться в подальшому. Завдяки системі і комплексу вправ з кожним заняттям дитині стає цікавіше і легше виконувати фізично складні вправи.

## 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. Музыка 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. Кузнецов , З.І. Розвиток рухових якостей школярів / З.І. Кузнецов. - 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)