

С. В. Акімова

ТРЕНАЖ І ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ

Методичні рекомендації
для студентів вищих навчальних закладів
(напрямок підготовки «Хореографія»)



**Львів
ЛДУФК
2015**

УДК 792.8(072)
ББК 85.32+75.0я7
А 39

*Рекомендовано до друку вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 5 від 26 травня 2015 року)*

Рецензенти:

доцент кафедри сучасної хореографії,
заслужений працівник культури України

І. І. Герц;

(Київський національний університет культури і мистецтв);

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри хореографії

В. Ю. Сосіна

(Львівський державний університет фізичної культури)

А 39 Акімова С. В.

Тренаж і партерний тренаж : метод. реком. для студ. вищих навч. закл.
(напрямок підготовки «Хореографія»)/ С. В. Акімова. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 22 с.

ISBN 978-966-2328-87-5

Матеріал цього видання є складовою дисципліни «Тренаж і партерний тренаж», яка відповідно до робочої програми розподілена на теми «Тренаж і партерний тренаж для дітей старшого дошкільного віку», «Тренаж і партерний тренаж для дітей шкільного віку» та «Тренаж і партерний тренаж для молоді».

Видання містить перелік основних питань, що стосуються анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку, методики організації і проведення занять, методики складання комплексів вправ, а також спеціальний розділ, присвячений техніці виконання вправ, проілюстрований фотографіями.

Для студентів вищих навчальних закладів, які навчаються за напрямом підготовки «Хореографія».

УДК 792.8(072)
ББК 85.32+75.0я7

© Акімова С. В., 2015
ISBN 978-966-2328-87-5 © Львівський державний університет фізичної культури, 2015

ЗМІСТ

Вступ.....3

1. Особливості анатомо-фізіологічного і психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку.....5

2. Методика і організація проведення занять з дітьми старшого дошкільного віку.....6

3. Методика складання комплексу партерного тренажу.....7

4. Рекомендований комплекс вправ партерного тренажу для дітей старшого дошкільного віку9

5. Контрольні завдання й запитання для перевірки знань студентів.....18

Список використаної літератури.....19

Мушкетерський стиль виконання фізичних вправ для дітей старшого дошкільного віку

Мушкетерський стиль виконання фізичних вправ для дітей (зокрема братів з вісьмома мушкетерами, дітями фізіка та історія), з різним ритмом.

Вправи партерного тренажу є підготовчими для виконання складнішого та середнього рівня. Запропоновані вправи можна змінювати, ускладнювати, додавати рухи руками, гальмувати темп.

Після складання основних вправ можна збільшити складність за рахунок швидкості виконання, зміни темпу виконання та мушкетерського ритму (1/4, 2/4, 3/4).

Вправи у вільній формі на підлозі спрямовані на зміцнення м'язів спини, формування правильної поставки, зміцнення гомілковостопних суглобів, розвиток м'язової сили, формування звички утримувати напруженість та мобільність тіла.

Крім того, запропоновані вправи партерного тренажу спрямовані на розвиток гнучкості хребтного стовпа під час згинання (нахил вперед і назад), зворотності тіла у ігровій, рухливості кульових суглобів під час згинання (рух вперед), відведення (рух у сторони).

Вправи у вільній формі на спеціалізованій м'якій поверхні м'якого килима спрямовані на розвиток м'язової сили, зміцнення м'язів спини та боків, м'язів тулуба, розвиток рухливості кульових суглобів під час виконання розгинання, тильного відведення кінцівок назад.

ВСТУП

У роботі проаналізовано сучасний теоретичний та практичний досвід, який розкриває ефективні методи розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Цей вік є сприятливим для розвитку рухливості в суглобах, особливо нижніх кінцівок та виворотності стопи. Укріплення м'язів спини та живота є також важливим завданням для дітей цього віку, оскільки завдяки оптимальному розвитку сили м'язів тулуба формується правильна постава дитини. Вправи в положенні сидячи та лежачи сприяють розвитку «танцювального кроку» (необхідної рухливості кульшових суглобів), укріплення стопи, розтягненню ахіллового сухожилка. Різноманітність вправ партерного тренажу сприяє поліпшенню координації рухів, а музичний супровід полегшує виконання вправ та формує відчуття ритму.

Запропоновані вправи партерного тренажу мають чітко визначений вплив (на розвиток силових здібностей окремих м'язів і м'язових груп, рухливості певних суглобів, розвиток координації тощо). Виконання вправ не повинно призводити до перевантаження, оскільки вправи виконуються послідовно з почерговою зміною навантаження на різні групи м'язів. При цьому напруження м'язів змінюється їх розслабленням.

Для дітей дошкільного віку важливо під час виконання вправ розвивати образне мислення. Дитина з радістю виконує вправи, імітуючи тварин, природу та предмети, які їх оточують («гусинь», «жабка», «лялька»).

Музичний супровід повинен бути зрозумілим для дітей (бажано брати з відомих мультфільмів, дитячих фільмів та пісень), з чітким ритмом.

Вправи партерного тренажу є підготовчими для виконання екзерсису класичного та народного танців. Запропоновані вправи можна змінювати, ускладнювати, додавати рухи руками, головою тощо.

Після оволодіння основними вправами можна збільшувати навантаження за рахунок кількості повторень, зміни темпу виконання та музичного супроводу (4/4, 2/4, 3/4).

Вправи у положенні сидячи на підлозі спрямовані на зміцнення м'язів спини, формування правильної постави, зміцнення гомілковостопних суглобів, розтягнення ахіллового сухожилка, формування вміння утримувати випрямлені та витягнуті ноги і стопи. Крім того, запропоновані вправи партерного тренажу сприяють розвитку рухливості хребетного стовпа під час згинання (нахилів вперед і назад), виворотності ніг у I позиції, рухливості кульшових суглобів під час згинання (рух вперед), відведення (рух у сторону).

Вправи у положенні лежачи на спині сприяють зміцненню м'язів черевного преса і спини, витягнутості ніг, розвитку виворотності, зміцненню м'язів внутрішньої сторони ніг, досягненню максимальної амплітуди рухливості у кульшових суглобах під час згинання (рух вперед) і відведення (рух в сторону), що дає змогу розвинути «танцювальний крок» вперед і в сторону.

Вправи у положенні лежачи на животі сприяють розвитку рухливості хребта під час розгинання (прогинів назад), зміцненню м'язів спини та бокових м'язів тулуба, розвитку рухливості кульшових суглобів під час виконання розгинання, тобто балетного кроку назад.

Нижче описано вправи, які рекомендується використовувати під час виконання вправ партерного тренажу з дітьми старшого дошкільного віку.

Методичні рекомендації призначено для студентів факультету фізичного виховання напряму підготовки «Хореографія» з дисципліни «Тренаж і партерний тренаж» та охоплюють розділ навчального плану «Методика проведення занять партерним тренажем з дітьми старшого дошкільного віку (4–5 років)» змістового модуля 2 (2 год лекцій, 6 год практичних занять).

1. Особливості анатомо-фізіологічного і психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку

Дошкільне дитинство – період інтенсивного накопичення фізичних, розумових і духовних сил. У цей час росте весь організм дитини, зокрема активно розвивається мозок, зумовлюючи ускладнення процесів вищої нервової діяльності. У дитини з'являються нові можливості для аналізування та синтезування всього, що відбувається з нею та навколо неї. У корі великих півкуль головного мозку виникають нові зв'язки, накопичуються і систематизуються враження та уявлення про світ. Предмети найближчого оточення, вчинки людей, події громадського життя – усе це в міру дорослішання дитини привертає її увагу дедалі більше, примушує дивуватися, шукати пояснення, пробуджує її увагу та мислення.

Рівень фізичного розвитку дитини старшого дошкільного віку дає змогу здійснювати тривалі прогулянки не стомлюючись, бігати та стрибати; виконувати складніші трудові доручення та хореографічні вправи (порівняно з попередніми роками дошкільного дитинства).

Координація, спритність і точність рухів дитини в цьому віці швидко зростають [2]. Суттєві зміни, що відбуваються у фізичному розвитку дитини є особливо помітнішими під час різних видів її діяльності (зокрема рухливих ігор).

Рухливі ігри потребують від дитини вміння керувати своїм тілом і регулювати рухи, підпорядковувати їх правилам, що встановлені у грі [2]. Звісно, можливість володіти своїми рухами, уміння їх координувати, контролювати їхню точність і силу не можна вважати досягненнями тільки мускулатури дитини, що розвивається. Ці досягнення свідчать також і про значні зміни, які відбулися у вищій нервовій діяльності дитини на момент завершення дошкільного дитинства.

Те, що фізичні можливості дитини цього віку значно збільшилися, можна помітити, звернувши увагу на її ходу, поставу, на те, як вона нахиляється, щоб підняти річ, що впала. У неї відсутні зайві рухи, які переважали у 3–4-річному віці.

2. Методика і організація проведення занять з дітьми старшого дошкільного віку

У хореографічному гуртку початкового рівня заняття проводять два рази на тиждень, тому керівник повинен спланувати подання практичного матеріалу згідно зі спеціальною програмою, яка пропонується для цього виду діяльності.

Урок (заняття) проводить викладач, який має фахову освіту, обізнаний з методикою викладання танцю в дитячих хореографічних колективах. Заняття краще проводити у світлому, добре провітреному приміщенні з дерев'яною підлогою. Проводити заняття на кам'яній або паркетній підлозі не рекомендовано. Приміщення бажано обладнати спеціальними станками (діаметр поручня – 5 см), які кріпляться на металевих кронштейнах. Учні на заняття мають приходити у спеціальному одязі та взутті. Оскільки урок хореографії проводиться у супроводі музики, обов'язковою умовою є наявність музичного інструмента. У підготовці та проведенні уроку хореографії разом з викладачем бере участь акомпаніатор, який готує музичний матеріал відповідно до вимог програми та конкретного уроку. Окрім зазначеного, на уроці хореографії можна використовувати технічні засоби (але тільки як допоміжні), тобто відеомагнітофон, магнітофон, телевізор тощо [6].

Головною умовою позитивного впливу занять на організм є їх систематичність [5]. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу. Слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на комплекс вправ партерного тренажу для дітей цього віку, недоцільно вирішувати багато завдань.

Для багатьох дітей танець асоціюється з веселощами, розвагами. Щоб «перше побачення» з хореографічним мистецтвом стало радісним, заняття має бути змістовим, методично продуманим [6].

Кожен досвідчений викладач танцю добре розуміє, що доброзичливість, легкість проведення занять, усмішка педагога, гумор звільняють від скутості, поліпшують сприйняття та виразність виконання. Особливе значення має образність подання хореографічного матеріалу. Іноді лише вдало підібране порівняння з навколишнім середовищем («гусінь», «жабка», «лялька», «літак», «кошик»), що характеризує певний рух, замінює години одноманітних тренувань. Не випадково в термінології класичної школи танцю трапляються такі вислови, як батман піке – «колючий рух», батман фондю – «танучий рух», або па де ша – «котячий крок». У лексиці народного танцю трапляються такі назви, як «м'ячик», «дріб», «гусячий крок», «вірвочка», що спонукає дитину до образного мислення і замінює тиради пояснень при виконанні цих рухів [6, 9].

Кожне заняття має містити всі основні розділи програми. Час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від теми, мети або завдань уроку [5, 6]. Важливо так організувати заняття, щоб перехід від одного виду діяльності до іншого був логічним і природним.

3. Методика складання комплексу партерного тренажу

Партерний тренаж – це комплекс фізичних вправ, спосіб виконання яких та форма проведення різноманітні (вправи сидячи на підлозі, лежачи на спині, на животі та на боці). Характер і особливості проведення вправ залежать від мети і завдань кожного конкретного заняття. Наприклад, якщо розглядати заняття як засіб удосконалення функціональних можливостей організму, то достатньо виконувати вправи протягом 10–15 хв, застосовуючи прості завдання, які не викликають відчуття втоми.

Завданням тренажу і партерного тренажу є стимулювання низки фізіологічних функцій організму. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення уроку партерного тренажу швидко підвищується загальний тонус організму, поживається діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються осередки застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Загальний принцип побудови комплексу партерного тренажу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп у русі, що своєю чергою активно впливає на роботу внутрішніх органів [1]. При виконанні хореографічних комплексних вправ потрібно також звертати увагу на дихання. Треба уникати виконання вправ статичного характеру, зі затриманням дихання, а також із значним обтяженням, на витривалість.

Складання комплексу партерного тренажу містить низку послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей дошкільнят. Найбільш оптимальною є тривалість 10–15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ. Однак, незалежно від вибору вправ і послідовності їх виконання, урок або заняття повинно мати суворо визначену структуру: підготовчу (розігрів), основну і заключну частину.

Підготовча частина (5–10 хв). Заняття починається з привітання викладача з дітьми (уклін) та ходьби по колу з використанням різновидів ходьби (балетний крок, звичайний, приставний, перемінний, м'який, гострий, високий тощо), підскакування (на одній нозі, з ноги на ногу, на обох ногах), біг та його різновиди (у різному темпі, правим і лівим боком, перехресний, високий, гострий тощо), вправи на «потягування» з глибоким диханням [1, 5, 6]. Ця частина уроку (розігрів) триває упродовж 5 хв.

Під час виконання усіх вправ важливо слідкувати за поставою. Після виконання наведених вище вправ посилюється дихання, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступної – другої частини уроку.

Основна частина (15 хв). Основна частина спрямована на вирішення завдань уроку. Її зміст складають безпосередньо вправи партерного тренажу, перелік яких наведено нижче. Окрім цього, в основній частині уроку діти виконують стрибкові вправи, які мають найбільше навантаження на організм. Ці вправи розраховані для дітей старшого дошкільного віку, тому для кращого сприйняття їх дітьми вони отримали специфічні назви.

Вправи партерного тренажу, які можна використовувати на заняттях:

- 1) «Гусінь»;
- 2) «Згинання і розгинання стоп»;
- 3) «Виворотність стоп у I позицію»;
- 4) «Жабка»;
- 5) «Піднімання та опускання рук»;
- 6) «Повертання голови»;
- 7) «Піднімання ніг, лежачи на спині»;
- 8) «Махи, лежачи на спині»;
- 9) «Жабка, лежачи на спині»;
- 10) «Лялька»;
- 11) «Піднімання ніг за голову»;
- 12) «Піднімання тулуба, ноги у I позиції».

У розділі 4 наведено детальний опис вправи і подається детальне пояснення її виконання.

Після виконання партерної частини уроку діти виконують різноманітні танцювальні кроки, а також підскоки і стрибки.

Танцювальні кроки по колу: крок з підскоком на правій, лівій ногах; галоп на праву, ліву ноги вперед і вбік; приставний крок правим, лівим боком; крок польки тощо.

Стрибки, які можна використовувати у заняттях з дітьми:

- 1) «Цвяшок» – стрибок із витягнутими ногами у повітрі;
- 2) «Заець» – стрибок із зігнутими ногами, коліна разом, а ступні до сідниць;
- 3) «Жабка» – стрибок із зігнутими ногами у виворотному положенні;
- 4) «Пінгвін» – стрибок із натягнутими колінами, ступні у VI позиції;
- 5) «Петрушка» – стрибок із натягнутими ногами, що розводяться в сторони;
- 6) «Дзига» – стрибок навколо себе з обертом на 90°, 180°, 360° кожен.

Безпосередньому вивченню стрибкових рухів передують виконання трамплінних sauté в I вільній позиції. Вони виконуються на кожному занятті і мають своєю метою навчити виконавців правильного відштовхування, приземлення і вироблення відчуття витягнутості ніг у повітрі. На початковому етапі ці рухи повторюються по 8 разів, при цьому руки слід тримати на талії. Поступово кількість повторів збільшується до 16.

Беззаперечними вимогами до їх виконання є такі: у момент присідання стопи поставленні на підлогу, з міцно притиснутими до неї п'ятами; у момент поштовху відпрацьовується відштовхування п'ятами зі зміною положення гомілковостопного суглоба із скороченого у витягнуте; у момент стрибка ноги напружені і міцно витягнуті у колінах, підйомі і пальцях; у момент приземлення перехід на всю ступню здійснюється за допомогою сильно витягнутих підйому і пальців.







Трамплінні стрибки потрібно виконувати високо, з акцентуванням положення витягнутих ніг: виконавець ніби на мить затримується, «зависає» у повітрі.








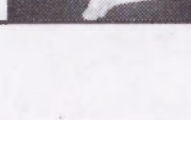








Трамплінні стрибки виконуються у кінці кожного заняття [7, 8].















Заключна частина (10 хв). У заключній частині заняття застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що своєю чергою сприяє заспокоєнню організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги. Для цього використовують вправи для рук, голови – дихальні вправи, елементи розтягування м'язів [6].








Завершується заняття прощанням викладача з дітьми (уклін).


**4. Рекомендований комплекс вправ партерного тренажу
для дітей старшого дошкільного віку**




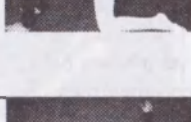





№ з/п	Опис вправи	Муз. роз. 4/4, Такти (т.)	Фото	Організаційно-методичні вказівки
1	«Гусінь» Вихідне положення (в. п.) – упор сидячи позаду з зігнутими ногами, стопи на підлозі	16 т.		Спина рівна, плечі опущені, просування тільки за рахунок згинання та розгинання пальців. Сприяє зміцненню м'язів пальців стопи, розвитку рухливості суглобів стопи, профілактиці плоскостопості
	1–2 – зігнути пальці стоп, п'яти просунути вперед;	1 т.		
	3–4 – фіксація положення	2 т.		
	5–6 – розігнути пальці;	3 – 8 т.		
	7–8 – фіксація положення	9 – 16 т.		
	Повторити 1–2 т. (3 рази)			
	Повторити 1–2 т. у зворотному напрямку (4 рази)			
2	«Згинання і розгинання стоп» в. п. – упор сидячи позаду, стопи натягнуті	16 т.		Спина рівна, плечі опущені, не згинати ноги. Сприяє зміцненню м'язів гомілково-стопного суглоба та розвиткові його рухливості, укріпленню м'язів спини
	1–2 – розігнути праву стопу;	1 т.		
	3–4 – фіксація положення	2 т.		
	5–6 – праву стопу зігнути, ліву розігнути;	3 – 4 т.		
	7 – 8 – фіксація положення	5 т.		
	Повторити 1 – 2 т.	6 т.		
	1 – 2 – розігнути стопи;	7 – 8 т.		
	3 – 4 – фіксація положення	9 – 12 т.		
	5 – 6 – зігнути (натягнути) стопи;	13 – 16 т.		
	7 – 8 – фіксація положення			
	Повторити 5 – 6 т.			
	Повторити 1 – 2 т. з лівої (2 рази)			
	Повторити 5 – 6 т. (2 рази)			






3	«Розведення стоп у I позицію» в.п. – упор сидючи позаду, стопи розігнуті	16 т.		Спина рівна, плечі опущені, ноги прямі, не завалюватись на боки. Намагатися виконувати вправу з максимальною амплітудою. Вплив: зміцнення м'язів стопи, розвиток розгорнутості у гомілково-стопному суглобі.		
	1–2 – повернути праву стопу назовні; 3–4 – фіксація положення;	1 т.				
	5 – 6 – в. п.; 7 – 8 – фіксація положення;	2 т.				
	Повторити 1–2 т.	3 – 4 т.				
	Повторити 1–4 т. з лівої	5 – 8 т.				
	1–2 – повернути праву стопу назовні; 3–4 – повернути ліву стопу назовні	9 т.				
	5–6 – повернути праву стопу у в. п. 7–8 – повернути ліву стопу у в.п.	10 т.				
	1–8 – повторити з лівої	11 – 12т.				
	1–2 – повернути стопи назовні; 3–4 – фіксація положення	13 т.				
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	14 т.				
	Повторити 13 – 14 т.	15 – 16т.				
	4	«Жабка» в. п. – упор сидючи позаду, стопи натягнуті	16 т.			Спина рівна, плечі опущені, не завалюватись на боки. Коліна тримати разом. Намагатися покласти зігнуту ногу на підлогу. Сприяє розвитку розгорнутості у кульшовому суглобі.
		1–2 – зігнути ноги вперед; 3–4 – фіксація положення	1 т.			
5–6 – опустити праву зігнуту ногу в бік; 7–8 – фіксація положення		2 т.				
1 – 2– розгорнути ліву ногу назовні; 3 – 4 – фіксація положення		3 т.				
5 – 6 – зігнути ноги вперед; 7 – 8 – в.п.		4 т.				
Повторити 1 – 4 т. з лівої		5 – 8 т.				
Повторити 1 – 8 т.		9 – 16 т.				

				
5	«Піднімання та опускання рук» в. п. – сид, середній палець кисті торкається підлоги, стопи натягнуті	16 т.		Спина рівна, плечі опущені, ноги прямі, не піднімати плечі при підніманні рук вгору. Вплив: зміцнення м'язів спини, формування балетної кисті, правильної постави. Розвиток рухливості плечового суглоба
	1 – 2 – руки в сторони; 3 – 4 – фіксація положення;	1 т.		
	5–6 – руки вгору на 135°; 7–8 – фіксація положення;	2 т.		
	1–2 – руки в сторони; 3–4 – фіксація положення;	3 т.		
	5–6 – опустити руки вниз (середніми пальцями торкнутися підлоги); 7– 8 – фіксація положення	4 т.		
	Повторити 1 – 4 т. (4 рази)	16 т.		
6	«Повертання головою» в. п. – сид, середній палець кисті торкається підлоги, стопи натягнуті	16 т.		Спина рівна, плечі опущені, ноги прямі. При нахилах не піднімати плечі, при поворотах голови не повертати плечі. Сприяє зміцненню м'язів спини, розвиткові рухливості м'язів шиї
	1–2 – нахил голови назад; 3–4 – фіксація положення	1 т.		
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	2 т.		
	1–2 – нахил голови вперед; 3–4 – фіксація положення	3 т.		
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	4 т.		
	Повторити 1 – 4 т. (2 рази)	5 – 8 т.		
	1–2 – поворот голови праворуч; 3–4 – фіксація положення	9 т.		


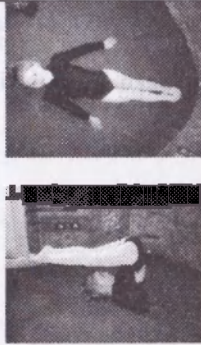
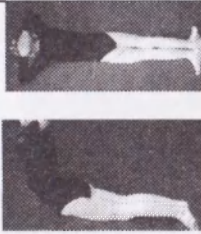
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	10 т.		
	1–2 – поворот голови в лівий бік; 3–4 – фіксація положення	11 т.		
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	12 т.		
	Повторити 9 – 12 т. (2 рази)	13 – 16т.		
7	«Піднімання ноги за допомогою рук» в. п. – лежачи на спині, ноги прямі, стопи натягнуті, руки внизу, долонями донизу	16 т.		Не завалюватися на боки, утримувати плечі на підлозі.
	1–2 – зігнути праву ногу вперед, руки під коліном; 3–4 – фіксація положення;	1 т.		Намагатися виконати вправу з максимальною амплітудою
	5–6 – випрямити праву ногу вперед; 7–8 фіксація положення	2 т.		Не перекошувати таз і плечі.
	1–2 – зігнути праву ногу; 3–4 – фіксація положення	3 т.		Вправу виконувати повільно.
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	4 т.		Коліна випрямляти повністю.
	Повторити 1 – 4 т.	5 – 8 т.		Вплив: розвиток рухливості суглобів хребта і кульшових суглобів.
	Повторити 1 – 8 т. з лівої ноги	9 – 16 т.		
8	«Піднімання ніг, лежачі на спині» в. п. – лежачи на спині, стопи натягнуті, руки в низу, долонями донизу	16 т.		Утримувати плечі на підлозі.
	1–2 – підняти праву ногу на 25°; 3–4 – фіксація положення	1 т.		Не перекошувати таз і плечі. Коліна випрямлені.
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	2 т.		Зберігати виворітне положення ніг. Сприяє зміцненню м'язів спини, ніг, черевного преса,

	1-2 – підняти праву ногу на 45°; 3-4 – фіксація положення	3 т.		розвиткові рухливості суглобів хребта і кульшових суглобів
	5-6 – в. п. 7-8 – фіксація положення	4 т.		
	1-2 – підняти праву ногу на 90°; 3-4 – фіксація положення	5 т.		
	5-6 – в. п. 7-8 – фіксація положення	6 т.		
	1-2 – підняти праву ногу на максимальну висоту; 3-4 – фіксація положення	7 т.		
	5-6 – в. п. 7-8 – фіксація положення	8 т.		
	Повторити з лівої ноги 1 – 8 т.	9 – 16 т.		
9	«Піднімання ноги, лежачі на боці» в. п. – лежачи на лівому боці, стопи натягнуті, ліва рука вгору, права зігнута перед собою	16 т.		
	1-2 – підняти праву ногу в сторону на 25°; 3-4 – фіксація положення	1 т.		
	5-6 – в. п. 7-8 – фіксація положення	2 т.		
	1-2 – підняти праву ногу в сторону на 45°; 3-4 – фіксація положення	3 т.		
	5-6 – в. п. 7-8 – фіксація положення	4 т.		
	1-2 – підняти праву ногу в сторону на 90°; 3-4 – фіксація положення	5 т.		
	5-6 – в. п. 7-8 – фіксація положення	6 т.		
	1-2 – підняти праву ногу в сторону на максимальну висоту; 3-4 – фіксація положення	7 т.		
	5-6 – в. п. 7-8 – фіксація положення	8 т.		

	Повторити 1 – 8 т. з лівої	9 – 16 т.		
10	«Піднімання ноги в упорі на колінах» в. п. – упор на колінах;	16 т.		Не розхитуватися, не завалюватися в сторону, нога натягнута, голову не опускаєти, руки не згинати, таз не перекошувати, зберігати таз і плечі у одній площині. Сприяє зміцненню м'язів спини, ніг, черевного преса, розвиткові рухливості хребта, рухливості кульшових суглобів і хребтового сто
	1–2 – витягнути праву ногу назад на носок; 3–4 – фіксація положення	1 т.		
	5–6 – підняти праву ногу назад; 7–8 – фіксація положення	2 т.		
	1–2 – опустити праву ногу на носок; 3–4 – фіксація положення	3 т.		
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	4 т.		
	Повторити 1 – 4 т.	5 – 8 т.		
	Повторити 1 – 8 т. з лівої	9 – 16 т.		
11	«Махи, лежачи на спині» в. п. – лежачи на спині, руки в сторони долонями донизу	8 т.		Коліна не згинати, зберігати розгорнуте положення стоп, притиснути до підлоги попереки. Голову утримувати рівно. Вплив: розвиток кульшових суглобів при згинанні, укріплення черевного пресу.
	1 – 2 – мах правою вперед; 3 – 4 – в. п.;	1 т.		
	Повторити 1 т.;	2 т.		
	Повторити 1–2 т.	3 – 4 т.		
	Повторити 1 – 4 т. з лівої.	5 – 8 т.		
12	«Махи, лежачі на боці» в. п. – лежачи на лівому боці, стопи натягнуті, ліва рука вгору, права зігнута перед собою	8 т.		Спину тримати рівно, таз не перекошувати. Сприяє розвиткові рухливості кульшових суглобів, розвиткові сили м'язів тулуба
	1–2 – мах правою в сторону; 3–4 – в. п.	1 т.		
	Повторити 1 т.	2 т.		

	Повторити 1 – 2 т.	3–4 т.		
	Повторити 1–4 т. з лівої	5–8 т.		
13	«Махи ногою в упорі на колінах» в. п. – упор на колінах, права нога назад, на носок	8 т.		Не завальоватись в сторони, при виконанні махів нога пряма, руки не згинати. Спину тримати рівно, таз не перекошувати. Сприяє розвитку рухливості кульшових суглобів при розгинанні, розвиток сили м'язів тулуба
	1–2 – мах правою назад; 3–4 – в. п.	1 т.		
	Повторити 1 т. (4 рази)	2–4 т.		
	Повторити 1 – 8 т. з лівої	5–8 т.		
14	«Жабка лежачи на спині» в. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки в сторони	8 т.		Спину утримувати рівно. Виконувати вправу з максимальною амплітудою, намагатись покласти коліна на підлогу. Сприяє розвитку рухливості у кульшових суглобах
	1–2 – розвести коліна в сторони; 3–4 – фіксація положення	1 т.		
	5–6 – з'єднати коліна; 7–8 – фіксація положення	2 т.		
	Повторити 1 – 2 т. (3 рази)	3 – 8 т.		
Вправи для укріплення черевного преса				
15	«Шпагат лежачи на спині» в. п. – лежачи на спині, ступні в VI позиції (VI п.), руки вниз	16 т.		Утримувати I позицію ніг, не відривати тулуб від підлоги
	1–2 – підняти ноги вперед на 90° 3–4 – фіксація положення	1 т.		
	5–6 – розвести ноги у шпагат; 7–8 – фіксація положення	2 т.		

	1–2 – повернути ноги вперед на 90°; 3–4 – фіксація положення	3 т.		
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	4 т.		
	Повторити 1–4 т. (3 рази).	5–16 т.		
16	«Піднімання тулуба в сид» в. п. – лежачи на спині, стопи у I позиції, руки вниз, партнер утримує ступні у I позиції	8 т.		
	1–2 – сид, руки вперед; 3–4 – фіксація положення	1 т.		
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	2 т.		
	Повторити 1–2 т. (3 рази)	3 – 8 т.		
	Повторити 1–8 т. (партнери міняються місцями)	9 – 16 т.		
17	«Лялька» в. п. – сид, руки вперед, стопи натягнуті	8 т.		Утримувати прямий кут між тулубом і ногами протягом усієї вправи. Сприяє зміцненню м'язів черевного преса, спини, ніг, рук
	1–2 – лягти на спину, зберігаючи попереднє положення рук і ніг; 3–4 – фіксація положення	1 т.		
	5–6 – в. п. 7–8 – фіксація положення	2 т.		
	Повторити 1–2 т. (3 рази)	3 – 8 т.		

18	«Піднімання ніг у I позиції» в. п. – лежачи на спині, ступні у I позиції, руки в сторони долонями донизу; 1–4 – підняти ноги вперед на 90°	16 т. 1 т.		Спина пряма. Утримувати ступні у I п. протягом усієї вправи. Сприяє зміцненню м'язів черевного преса, спини, ніг
	5–8 – фіксація положення	2 т.		
	1–4 – в. п.	3 т.		
	5–8 – фіксація положення	4 т.		
	Повторити 1–4 т. (3 рази)	5–16 т.		
19	«Піднімання ніг за голову» в. п. – лежачи на спині, ступні в VI позиції, руки внизу, партнер утримує ступні у VI позиції	16 т.		Ноги не згинати. Сприяє розвитку рухливості суглобів хребта і кульшових суглобів, тулуба та ніг, зміцненню м'язів черевного преса
	1–4 – підняти ноги вперед, опустити їх за голову	1 т.		
	5–8 – фіксація положення	2 т.		
	1–4 – опустити ноги у в.п.	3 т.		
	5–8 – фіксація положення	4 т.		
	Повторити 1–4 т. (3 рази)	5–16 т.		
20	«Піднімання тулуба, ноги у I позиції» в. п. – лежачи на животі, ступні в I позиції, руки зігнуті за головою, партнер утримує ступні у I позиції	8 т.		Лікті розвести в сторони, голову не опускати. Сприяє розвитку рухливості суглобів хребта і кульшових суглобів, гнучкості м'язів тулуба та ніг
	1–2 – підняти тулуб, прогнутися; 3–4 – в. п.	1 т.		
	5–6 – підняти тулуб, прогнутися; 7–8 – в. п.	2 т.		
	Повторити 1–2 т. (3 рази)	3 – 8 т.		

5. Контрольні завдання й запитання для перевірки знань студентів

1. Яка роль і місце партерного тренажу в заняттях з дітьми старшого дошкільного віку?
2. У чому полягає специфіка навчальної, виховної та організаційної діяльності викладача хореографії під час проведення занять з дітьми старшого дошкільного віку?
3. Назвіть особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей старшого дошкільного віку.
4. У чому проявляються особливості психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку?
5. Які основні фізичні якості розвиваються в процесі виконання уроку партерного тренажу в дітей старшого дошкільного віку.
6. Яка структура заняття партерним тренажем для дітей старшого дошкільного віку?
7. Назвіть основні завдання і засоби кожної частини заняття партерним тренажем для дітей старшого дошкільного віку.
8. Назвіть методичні особливості проведення занять партерним тренажем для дітей старшого дошкільного віку.
9. Назвіть методичні особливості складання комплексів вправ партерного тренажу.
10. Методика виконання рухів партерного тренажу, типові помилки та прийоми їх подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Вихрева Н. А.* Экзерсис на полу / Н. А. Вихрева. – М. : Министерство культуры Российской Федерации. МГАХ, 2004. – 86 с.
2. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 322 с.
3. *Васильев О. С.* «Выворотность» как способ расширения топологии пространства движения / О. С. Васильев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2002 – № 4. – С. 47–49.
4. *Балет.* Энциклопедия / под. ред. Ю. Н. Григорович. – М. : Советская энциклопедия, 1981. – 624 с.
5. *Сосина В. Ю.* Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студ. / В. Ю. Сосина. – К. : Олимп. Л-ра, 2009. – 135 с.
6. *Тараканова А. П.* Танцюйте з нами : навч.-метод. посіб. для вчителів хореографії (1–4 кл.) і керівників хореограф. гуртків (початковий рівень) загальноосвітн. і позашкільн. навч. закл. / А. П. Тараканова. □ Вінниця : НОВА КНИГА, 2010. – 160 с.
7. *Тарасов Н. И.* Классический танец / Н. И. Тарасов. – М. : Искусство, 1981. – 479 с.
8. *Цветкова Л. Ю.* Методика викладання класичного танцю : підручник для студ. вищ. навч. закл. – К. : Альтерпрес, 2012. – 324 с.
9. *Термінологія класичного танцю : метод. реком.* / укл. Т.М. Чурпіта. – К. : КНУКіМ, 2002. – 18 с.

Навчальне видання

АКИМОВА Стелла Владиславівна

ТРЕНАЖ І ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ

**Методичні рекомендації
для студентів вищих навчальних закладів
(напрямок підготовки «Хореографія»)**

Редактори: **Оксана БОРИС, Ірина ЛАЙТАРУК**

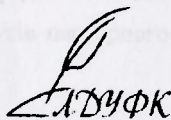
Підписано до друку 23.06.2015.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 0,81. Обл. вид. арк. 0,87.

Наклад 100 прим.

Папір друкарський. Гарнітура Тип Таймс. Друк різнограф.

Замовлення № 110.



Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк

Видавництво „ПАІС”

79007, м. Львів, вул. Гребінки, 5, оф.1
тел. (032) 225-60-14, (032) 261-24-15

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК №3173 від 23.01.2008 р.

<http://www.pais.com.ua>
e-mail: pais@mail.lviv.ua