

3. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження / Х. Турецька // Вісник Львівського університету. – 2007. – Вип. 10. – С. 365 – 375.

УДК 793.34

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРТЕРНОГО ЭКЗЕРСИСА
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ В ХОРЕОГРАФИИ
THE USE OF GROUND EXERCISE
TO DEVELOP PHYSICAL AND CREATIVE ABILITIES
OF CHILDREN IN CHOREOGRAPHY**

*Баранова Светлана Ивановна, педагог первой квалификационной категории,
оздоровительно-образовательный центр*

дополнительного образования г. Екатеринбург, Россия

*Baranova Svetlana Ivanovna, teacher of the first qualification category,
health and education centersupplementary education in Yekaterinburg, Russia*

sv.bar-grin@mail.ru

*Садыкова Анна Андреевна, педагог первой квалификационной категории,
оздоровительно-образовательный центр*

дополнительного образования г. Екатеринбург, Россия

*Sadykova Anna Andreevna, teacher of the first qualification category,
health and education centersupplementary education in Yekaterinburg, Russia*

guushka@mail.com

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования партерного экзерсиса в физическом воспитании обучающихся с целью первоначальной хореографической подготовки, развития основных двигательных навыков и качеств, необходимых для успешного освоения классического, эстрадного, современного и других направлений танцев.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of the use of parterre exercise in physical education of students for the purpose of initial choreographic training, development of basic motor skills and qualities necessary for the successful development of classical, pop, modern and other dance styles.

Ключевые слова: партерный экзерсис, хореография, двигательные навыки, гибкость, мышечная сила.

Index terms: ground exercise, choreography, motor skills, flexibility, muscle strength.

Танец является видом искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры.

Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также формируется скелетно-мышечный аппарат будущего исполнителя [1].

Танцевальный коллектив «Высота» был создан в 2015 году на базе оздоровительно-образовательного центра дополнительного образования детей Верх-Исетского района города Екатеринбурга. В коллектив дети приходят разного возраста, с разным уровнем физической подготовленности. Для того чтобы ребенок достойно выглядел на сцене, мог составить конкуренцию другим, появилась необходимость развивать природные физические данные: гибкость, выворотность, растяжку, укреплять силу мышц спины и живота. Для развития вышеперечисленных способностей на занятиях с детьми мы используем «партерный экзерсис».

Экзерсис (фр. *exercice* «упражнение», от лат. *exercitium*) – комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся либо артистов балета [2].

Партерный экзерсис впервые был применён педагогом Борисом Князевым в середине прошлого века для развития профессиональных физических данных и при реабилитации после травм как в балете, так и в спорте. В настоящее время партерная гимнастика используется с целью первоначальной хореографической подготовки, развития природных физических данных, формирования основных двигательных качеств и навыков, необходимых для успешного освоения классического, эстрадного, современного и других направлений танцев.

Целью нашей работы с детьми является выявление наиболее эффективных методов и приёмов развития физических способностей детей средствами партерного экзерсиса.

Для достижения поставленной цели мы ставим следующие задачи:

- разработать комплекс упражнений партерного экзерсиса для развития физических способностей;
- составить рекомендации по использованию данного комплекса упражнений.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц. В связи с этим, мы использовали упражнения, соответствующие двум этапам обучения детей.

Упражнения партерного экзерсиса на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дают первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе упражнения направлены на развитие двигательных способностей, выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка.

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа на ковриках уменьшается вертикальная опора на позвоночник и нижние конечности. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя упражнения, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях.
3. Обязательно учитывать физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность ребенка.
4. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
5. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
6. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
7. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать обычно. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Развитие природных физических данных – это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения важны для формирования осанки, для развития отдельных двигательных качеств и способностей, для развития психики, развития музыкальных качеств. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем.

Благодаря таким методам работы выступления участников коллектива «Высота» на районных, городских и международных конкурсах имеют успех у зрителей и специалистов, что подтверждено разнообразными грамотами, дипломами, благодарственными письмами и сертификатами. В первой поездке в г. Казань наш коллектив стал обладателем Гран-при.

Так же мы смогли добиться наивысшей награды Гран-при на конкурсах «Апельсин», в г. Ярославль и «Зарни-Пилем» в г. Ижевск, «Бриллианты России» в г. Тюмень, «Дети России. Бархатный сезон» в г. Сочи. Коллектив современного танца «Высота» является постоянным участником и призером районных и городских фестивалей-конкурсов хореографии.

Наши дети растут и развиваются, а мы стараемся всячески помогать им в этом, вдохновлять и вести к новым победам!

Литература

1. Ахтямова И.И. Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях хореографии: метод. разработка / И. И. Ахтямова // – Орск, 2017. -21 с.

2. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. П. Базарова, В. П. Мей: учеб. пособие // 3-е изд. Издательство «Лань», 2006. - 240 с.

УДК 378.011

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ORGANIZATION OF THE RATIONAL MODE OF LABOR AND REST
OF STUDENTS YOUTH**

Бердников Сергей Владимирович, студент

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Berdnikov Sergey Vladimirovich, student

*Sergey Gurev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

[*berdnikovsergey98@mail.ru*](mailto:berdnikovsergey98@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов. Представлены результаты социологического исследования отношения к здоровью и использования основных факторов здорового образа жизни студенческой молодежи. Соблюдение правильного режима труда и отдыха помогает решать многие важные задачи: повышать количество и качество выполняемой работы в единицу времени, поддерживать способность интенсивно и эффективно работать в течение всего процесса труда, не допускать эмоциональных, умственных и физических перегрузок, реже испытывать усталость, избегать переутомления, т.е., в конечном счете, оптимальный режим жизнедеятельности помогает человеку не только сохранить, но и укрепить здоровье, как физическое, так и психическое.

Annotation. The article deals with the problem of social methods of influencing the organization of a rational mode of work and rest of students. Presents the results of a sociological study of attitudes towards health and the use of the main factors of a healthy lifestyle of students.

Compliance with the correct mode of work and rest helps to solve many important tasks: to increase the quantity and quality of work performed per unit of time, maintain the ability to work intensively and efficiently throughout the whole labor process, prevent emotional, mental and physical overloads, less fatigue, avoid overwork that is, ultimately, the optimal mode of vital activity helps a person not only to preserve, but also strengthen his health, both physical and mental.

Ключевые слова: студенты, режим, труд, отдых, организация, воспитание, качество жизни.

Keywords: students, mode, work, rest, organization, education, quality of life.