

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Педагогический институт

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

**ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕТЕЙ В
ХОРЕОГРАФИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студентки 5 курса 531 группы факультет искусств
направления 51.03.02 «Народная художественная культура»
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

ПАЛЬЧИК АННЫ МИХАЙЛОВНЫ

Научный руководитель
д.п.н., профессор кафедры теории,
истории и педагогики искусства _____ И.Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Зав. кафедрой
д.п.н., профессор кафедры теории,
истории и педагогики искусства _____ И.Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Саратов 2025

Введение. Партерная гимнастика – основа хореографической подготовки детей, они раскрывают физический потенциал, создают базу двигательных умений и навыков, без которых невозможно освоить классический, современный и другие виды танца.

При поступлении в танцевальный коллектив ключевую роль играют врожденные данные: шаг, гибкость, выворотность ног, музыкальность, подъем стопы, координация. Все эти характеристики поддаются развитию. Задача преподавателя – помочь ученикам осознать свои особенности, эффективно корректировать слабые стороны и акцентировать сильные. Регулярные, грамотно спланированные занятия партерной гимнастикой, профессионализм педагога, умственные способности и усердие ученика позволяют достичь значительных успехов в совершенствовании природных физических качеств.

Актуальность темы заключается в необходимости оптимизации учебного процесса в хореографии с целью повышения физической подготовки детей. В условиях современного общества, где физическая активность и здоровье становятся все более важными, исследование влияния партерной гимнастики на физические данные детей является крайне актуальным.

Проблема, которую я ставлю перед собой, заключается в недостаточной эффективности использования партерной гимнастики в обучении хореографии. Многие педагоги не осознают важности этого метода, что может негативно сказаться на физическом развитии детей и их результатов в хореографии. Таким образом, существует необходимость в проведении исследования, которое позволит выявить и обосновать эффективность партерной гимнастики как средства развития физических данных у детей.

Научная новизна данного исследования заключается в выявлении и систематизации данных о влиянии партерной гимнастики на физические показатели детей, занимающихся хореографией.

В рамках исследования будут использованы различные методы, такие как наблюдение и сравнительный анализ. Наблюдение позволит оценить уровень физической подготовки детей и их успехи в хореографии.

Сравнительный анализ даст возможность сопоставить результаты физической подготовки детей, занимающихся хореографией с использованием партерной гимнастики, и без него.

Цель работы: исследование влияния партерной гимнастики на физические данные детей в хореографии

Задачи работы:

- 1) анализ истории и этапов развития партерной гимнастики;
- 2) изучение принципов и методов партерной гимнастики;
- 3) сравнительный анализ партерной гимнастики с другими методиками развития физических данных в хореографии;
- 4) изучение особенностей комплекса упражнения, направленных на развитие физических данных детей;
- 5) разработать рекомендации по использованию партерной гимнастики в обучении хореографии;

В своей работе я в значительной степени опираюсь на труды В.Ю. Никитина, Е.А. Кузнецова и А.Н. Соколовой, чьи исследования сыграли значительную роль в становлении партерной гимнастики.

При формировании комплекса упражнений партерного тренажа за основу была взята методическая разработка «Партерный тренаж» В. Ю. Никитина и Е. А. Кузнецова. Данная методика способствует развитию и укреплению брюшных мышц, спины, выворотности ног и в тазобедренном суставе, и в голеностопе, формирует мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывает координацию. При этом отсутствует нагрузка на позвоночник, нет напряжения всего тела, так как все упражнения выполняются сидя, лежа на спине, животе, боку. Упражнения предназначены для конкретной группы мышц, остальные части тела расслаблены и спокойны. Чаще всего упражнения в партерной гимнастике выполняются в медленном темпе.

Теоретическая составляющая, основанная на тщательном изучении соответствующей литературы, позволяет проанализировать влияние

партерной гимнастики на развитие физических данных детей в хореографии. В то же время эмпирические методы, основанные на качественном сборе и анализе данных, способствуют изучению индивидуального и коллективного опыта в работе с детьми в любительских хореографических коллективах.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

В первой главе повествуется о истории развития партерной гимнастики и производится сравнительный анализ партерной гимнастики с другими методиками развития физических данных в хореографии

Вторая глава посвящена изучению комплекса упражнений, направленных на развитие физических данных детей в хореографии

Работу завершает список использованных источников.

Основное содержание работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

В первой главе повествуется о истории развития партерной гимнастики и производится сравнительный анализ партерной гимнастики с другими методиками развития физических данных в хореографии. Первый параграф посвящен истории развития партерной гимнастики.

Одним из первых государств в древности, которое начало использовать музыку в физическом воспитании, была Спарта. Под мелодичные звуки выполнялись разнообразные гимнастические упражнения, а также приемы борьбы и кулачного боя. Согласно сведениям древнегреческого историка Атеней, эти занятия представляли собой своеобразные песни и танцы, которые исполнялись атлетами в специальных учебных заведениях — палестрах. Процесс выполнения упражнений проходил в едином ритме, синхронизированном с музыкой.

Платон пропагандировал систематическую музыкальную стимуляцию физического воспитания. Автор подчеркивал, что гимнастика без

музыкального сопровождения лишает человека тонкости восприятия и эмоциональной глубины.

Систему музыкально-ритмического воспитания одним из первых разработал в конце XIX в. швейцарский педагог и музыкант Эмиль Жак Далькроз. Именно им впервые был введен термин «ритмическая гимнастика». Далькроз считал, что необходимо синхронизировать движения с музыкальным ритмом, где каждая пластическая форма точно соответствовала звуковым периодам, а также длительность движений строго соотносилась с музыкальными фразами

Единство музыки и движений активно проповедовала Айседора Дункан. Айседора Дункан – легендарная американская танцовщица-новатор – стала ярким пропагандистом органичного синтеза музыки и пластики. Творческое наследие Дункан оказало колоссальное влияние на развитие ритмопластики, современной художественной гимнастики и хореографии в целом. Её новаторские идеи заложили фундамент для современных синкретических практик, объединяющих танец, спорт и музыкальное развитие.

Выдающийся педагог Б. Князев разработал методику, названную им «станок на земле» ("la barre au sol") и известной нам сейчас как партерная гимнастика, или «партер». В 1948 г. в своей студии Б. Князев начал практиковать собственную методику "la barre au sol", которая заключалась в том, что все движения классического экзерсиса выполняются лежа или сидя на полу. С помощью данных упражнений развивается эластичность связок, укрепляются мышцы нижних конечностей, красивая осанка, устойчивость, хорошая координация движений. Разработанная методика открывает перед учащимися хореографических школ уникальные возможности для коррекции физических особенностей, развития профессиональных качеств. Эта система доказывает, что настоящий талант не ограничивается природными данными, а раскрывается через грамотную педагогическую работу.

Во втором параграфе рассматривается сравнение партерной гимнастики с другими методиками развития физических данных в хореографии.

Современная хореография располагает разнообразными методиками физической подготовки, каждая из которых обладает уникальными характеристиками и областью применения.

Классическая хореография остается фундаментом танцевального искусства, формируя не только технические навыки, но и артистизм, музыкальность и дисциплину. Её строгая система упражнений развивает выворотность, чистоту линий и сценическую выносливость, однако предъявляет высокие требования к природным данным исполнителей.

Систему Пилатеса предлагает более щадящий подход к развитию физических данных. Его ключевые преимущества заключаются в безопасности за счет исключения осевой нагрузки, в возможности коррекции осанки и мышечного дисбаланса, а также в универсальности для разных уровней подготовки.

Йога дополняет хореографическую подготовку, делая акцент на гармонизации физического и психического состояния, развитии глубокой мышечной эластичности и формировании осознанного отношения к возможностям тела.

Стретчинг в своих различных формах является незаменимым инструментом для повышения амплитуды движений, профилактики травм и ускорения восстановительных процессов.

Партерная гимнастика объединяет в себе все перечисленные методики развития физических данных в хореографии.

Её комплексный подход сочетает в себе техническую базу классического танца, а именно: принципы выворотности и правильных позиций, чистоту линий и осанки, систему постепенного усложнения упражнений.

Партерная гимнастика сочетает в себе элементы пилатеса для укрепления мышечного корсета, различные виды стретчинга для развития гибкости и принципы осознанного движения и дыхания в йоге.

Вторая глава посвящена изучению комплекса упражнений, направленных на развитие физических данных детей в хореографии.

Партерная гимнастика позволяет решать широкий спектр задач профессиональной подготовки. Ее уникальность заключается в сочетании нескольких ключевых аспектов.

Физиологическая основа партерной гимнастики обеспечивает безопасное развитие всех основных двигательных качеств - гибкости, силы, выносливости, координации и быстроты. Работа в горизонтальном положении создает оптимальные условия для развития суставной подвижности и мышечной эластичности без избыточной нагрузки на позвоночник. Особое значение приобретает комплексное воздействие на опорно-двигательный аппарат, включающее коррекцию осанки, развитие выворотности, укрепление мышечного корсета и совершенствование прыжковой техники.

Педагогическая ценность методики проявляется в формировании у учащихся осознанного отношения к своему физическому развитию. Систематические занятия воспитывают дисциплину, самоконтроль и понимание важности регулярной работы над совершенствованием своего тела. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, что позволяет нивелировать природные недостатки и развить необходимые профессиональные качества.

Психологический аспект выражается в развитии музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности. Партерная гимнастика создает фундамент для последующего технического совершенствования, позволяя постепенно подготавливать организм к более сложным хореографическим нагрузкам.

Особую значимость приобретает адаптивность методики к условиям дополнительного образования с его временными ограничениями и разнородным составом групп. Комплексный подход, включающий подготовительную, основную и заключительную части занятий, обеспечивает

гармоничное развитие как физических данных, так и художественно-исполнительских качеств будущих танцоров.

Партерная гимнастика представляет собой целостную систему подготовки, которая не только развивает профессиональные качества танцора, но и формирует культуру бережного отношения к возможностям своего организма, создавая прочную основу для длительной творческой деятельности.

Во втором параграфе рассмотрены основные упражнения партерной гимнастики на развитие выворотности, шага, гибкости ног и спины.

Представленный комплекс упражнений партерной гимнастики представляет собой целостную систему для развития профессиональных качеств, необходимых в хореографии. Основной акцент сделан на развитие выворотности - фундаментального навыка для любого танцора. Через серию тщательно разработанных упражнений ("Лягушка", "Заноски", "Passé") последовательно прорабатываются все ключевые суставы: тазобедренные, коленные и голеностопные, что позволяет сформировать правильное положение в I позиции.

Особую ценность комплексу придает сочетание нескольких важных аспектов подготовки. Упражнения на подъемы ног, "Battement développé" и "Разножка" эффективно укрепляют мышечный корсет, развивая силу спины, брюшного пресса, бедер и голеностопа. Это не только улучшает технику исполнения, но и повышает устойчивость и контроль над движениями. Параллельно развивается гибкость - "Круговые шпагаты", наклоны корпуса и различные варианты растяжек в партере способствуют увеличению эластичности связок, подвижности позвоночника и растяжке паховых мышц.

Важной особенностью методики является ее музыкальность - все упражнения синхронизированы с музыкальным размером (2/4, 3/4, 4/4), что развивает не только физические качества, но и чувство ритма, музыкальность, столь важные для танцора. При этом партерный характер упражнений обеспечивает безопасность выполнения, минимизируя нагрузку на суставы, а

вариации темпа (от медленного до более динамичного) позволяют адаптировать комплекс для разного уровня подготовки.

Отдельного внимания заслуживает включение парных упражнений, которые не только вносят элемент взаимодействия, но и позволяют осуществлять взаимный контроль правильности выполнения. Это особенно важно для начинающих танцоров, которым необходимо сформировать правильные двигательные стереотипы.

Таким образом, данный комплекс представляет собой сбалансированную систему подготовки, где техническое развитие органично сочетается с музыкальностью и безопасностью. Его систематическое выполнение создает прочную основу для дальнейшего хореографического роста, закладывая правильные механизмы движения, которые впоследствии переносятся на более сложные танцевальные элементы. Универсальность методики позволяет рекомендовать ее как для начинающих, так и для продвинутых танцоров, нуждающихся в поддержании и совершенствовании своей технической базы.

Заключение. Партерная гимнастика, уходящая корнями в античную традицию и обогащенная трудами таких мастеров, как Далькроз и Князев, представляет собой синтез многовекового опыта физического совершенствования. В современной хореографии она занимает особое место, органично соединяя в себе техническую строгость классического танца, физиологичную безопасность пилатеса, глубину йогической практики и эффективность современных стретч-методик.

Этот универсальный инструмент танцевальной педагогики уникален своей способностью гармонизировать техническое и художественное развитие исполнителя. Через продуманную систему упражнений, выполняемых преимущественно в партере, достигается комплексное развитие профессионально значимых качеств - от выворотности и мышечного контроля до артистической выразительности и эмоциональной устойчивости.

Особую ценность партерной гимнастике придают ее адаптивные возможности. Принципы доступности, индивидуализации и комплексности позволяют выстраивать тренировочный процесс с учетом возрастных, физических и психологических особенностей занимающихся. Такой дифференцированный подход делает ее одинаково эффективной как для начинающих, так и для профессиональных танцоров.

В условиях современных требований к хореографическому образованию, когда на первый план выходит необходимость сочетания технического мастерства с физическим здоровьем исполнителя, партерная гимнастика приобретает особую актуальность. Она не просто готовит тело к танцу, но и формирует целостное понимание движения, воспитывает осознанное отношение к возможностям своего организма, закладывая основы для длительной и успешной творческой карьеры.

Главное достоинство системы - в ее количестве уровней. Начинающие танцоры получают возможность постепенно осваивать правильные двигательные упражнения, тогда как профессионалы могут использовать комплекс для поддержания и совершенствования своей техники. Музыкальное сопровождение превращает тренировку не просто в физическое упражнение, а в процесс художественного становления, развивая чувство ритма и музыкальность.

Особенно важно, что партерная гимнастика минимизирует риск травматизма благодаря продуманной механике движений и возможности адаптации нагрузки. Это делает ее незаменимым инструментом в современной хореографической педагогике, где требования к техническому мастерству сочетаются с заботой о физическом здоровье исполнителей.

Таким образом, данный комплекс упражнений представляет собой не просто набор тренировочных элементов, а целостную образовательную систему. Она закладывает фундамент для профессионального роста танцора, развивая одновременно тело, музыкальность и художественное восприятие,

что в конечном итоге способствует формированию гармоничного, технически оснащенного исполнителя.

Проведенное исследование подтвердило значительное влияние партерной гимнастики на развитие физических данных детей в хореографии. Анализ исторических аспектов и современных методик, включая разработки В.Ю. Никитина, Е.А. Кузнецова и А.Н. Соколовой, продемонстрировал эволюцию этого направления от вспомогательной практики до самостоятельной системы подготовки.

Сравнительный анализ с другими методиками физического развития выявил уникальные преимущества партерной гимнастики: щадящее воздействие на опорно-двигательный аппарат, возможность точечной проработки конкретных мышечных групп, сочетание технического и художественного развития. Особое значение имеет адаптивность системы, позволяющая учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Разработанный комплекс упражнений, основанный на принципах постепенности и комплексности, показал свою эффективность в развитии выворотности, мышечной силы, гибкости и координации движений. Отсутствие осевой нагрузки делает методику особенно ценной для работы с детьми, обеспечивая безопасность тренировочного процесса.