

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Ханкайская детская школа искусств»

МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД

по теме

**«Партерная гимнастика, как средство развития природных
физических данных детей младшего школьного возраста в
ДШИ на занятиях гимнастики и ритмики»**

Выполнила:

Преподаватель МБОУ ДОД «ХДШИ»

Хореографического отделения

Тищенко Эльвира Валерьевна

с. Камень-Рыболов

2013 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	2
Глава I. Теоретические основы развития природных физических данных детей.....	4
1.1. Целесообразность, значение и роль партерной гимнастики в Детских школах искусств, на отделении хореографии.....	4
1.2. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики.....	6
Глава II. Подбор комплекса упражнений направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста.....	14
2.1. Цель и задачи практической работы.....	14
2.2. Примерный тематический план по предмету «Гимнастика».....	14
2.3. Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста.....	17
Заключение.....	22
Список литературы.....	23

Введение

Одной из дополнительных услуг, которая востребована в настоящее время, является хореографическое искусство.

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народно-сценического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. На занятиях гимнастикой максимально задействованы мышцы спины (осанка), ягодичные мышцы, брюшные мышцы, а так же стопы и руки.

Гимнастика у детей развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует ученика, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

При приёме в творческие коллективы главным критерием отбора являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развить благодаря занятиям по хореографии.

Учащемуся хореографического отделения школы искусств необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным.

Человек в обычной жизни выполняет много ограниченных движений, при которых возможности двигательного аппарата используется лишь частично; в результате появляются и становятся привычными такие недостатки, как слабая сгибаемость спины, малая подвижность шей, плечевых, локтевых, запястных суставов и суставов пальцев, неполная разгибаемость коленных суставов, «ахилла» и стопы.

Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы, причём в нескольких ограниченных направлениях, не могут служить развитию гибкости и никогда не приведут к гармоничному развитию тела. Поэтому задача на уроках гимнастики состоит в том, чтобы оснащать учеников запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой; это должно вызвать реальное изменение двигательных органов, улучшить их функционирование.

Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Для этого и существуют такие занятия как гимнастика, в которой есть раздел – партерная гимнастика. Продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика позволяют добиться хороших результатов в развитии природных физических данных.

Цель: выявить наиболее эффективные методы и приёмы развития природных физических данных детей младшего школьного возраста средствами партерной гимнастики.

Задачи:

– рассмотреть психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста;

- определить роль балетной гимнастики на занятиях по хореографии.
- разработать комплекс упражнений для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста.
- составить рекомендации по использованию данного комплекса упражнений, сделать выводы.

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений;

Глава I. Теоретические основы развития природных физических данных детей.

1.1. Целесообразность, значение и роль партерной гимнастики в Детских школах искусств, на отделении хореографии.

Общезвестно, что гимнастика – это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма. Среди разнообразия направлений (гигиеническая, лечебная, профилактическая, реабилитационная, а также – спортивная, художественная гимнастика и др.) во второй половине XX века стала известной балетная, так называемая партерная гимнастика.

На хореографические отделения школ искусств приходят дети с разными физическими данными: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъём, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину, длинный ахилл, но отсутствие прыжка и т.п.

Все эти недостатки физических данных на занятиях гимнастики методически целенаправленно устраняются. Но это возможно лишь в том случае, если преподаватель владеет методикой организации учебных занятий, умеет создать атмосферу увлечённости и осознанного целенаправленного сотрудничества педагога и каждого ученика, в процессе которого и формируется у учащихся чувство самоконтроля.

Физическое развитие учащихся в хореографическом классе ДШИ ориентировано на подготовку будущей трудовой хореографической деятельности во всём её многообразии. Занятия гимнастикой должны доставлять учащимся удовлетворение и радость. Положительные эмоции в процессе осознания необходимости преодоления собственных физических недостатков, преодоления трудностей в освоении того или иного упражнения, достижения необходимого уровня исполнения технически сложного движения являются основой обучения.

Важнейшая задача педагога – формировать сознание, ежедневно наглядно показывать учащимся возможности достижения определённого уровня физического развития, а затем его систематически совершенствовать с учётом освоения программного учебного материала и профессионально-художественных качеств исполняемого репертуара, освоение новых заданий-композиций педагога.

В художественном образовании всех направлений принято считать, что наличие природных данных – основа успеха. Однако, важнейшее значение в процессе обучения и овладения техникой танца, арсеналом его выразительных средств, является трудолюбие и прилежание. Они то и могут стать решающими средствами достижения необходимого уровня исполнительского мастерства и при наличии природных данных и, особенно, при частичном отсутствии их. Следующей важнейшей задачей преподаватель гимнастики является создание на занятиях атмосферы жёсткого трудового режима, осознанных индивидуально каждым учащимся в меру физических усилий, целенаправленной поступательной систематической работы, т.е. с одной стороны – воспитание чувства самоконтроля, с другой – максимальная физическая отдача учащегося во время исполнения упражнений.

Преподавателей партерной, балетной гимнастики специально никто не готовит и предмет этот осваивается самостоятельно, в лучшем случае – преподавателями хореодисциплин, в худшем – преподавателями физкультуры, не знающими природы и специфики хореографического искусства, особенно классического танца. Возможно, этим и объясняется отсутствие результатов.

Однако, предмет «Гимнастика» узаконен, он введён в учебный план хореографических отделений детских школ искусств.

Учитывая контингент учащихся хореографических отделений ДШИ края целесообразнее за основу содержания практических занятий по гимнастике использовать партерную гимнастику по системе Б. Князева. Она основана на базовых упражнениях классического танца и максимально эффективна с первых шагов обучения.

При отборе учащихся на хореографическое отделение и формировании классов большое значение имеют возраст, рост, вес, особенности телосложения, развитие двигательных качеств, среди которых координация движений является важнейшей. Общеизвестно, что на хореографические отделения ДШИ принимаются все желающие и, как правило, учёта физиологических индивидуальных данных учащихся никто не ведёт. Теперь при введении гимнастики это строго обязательно. Уже при приёме и формировании классов обнаруживаются различные дефекты: избыточный вес, сутулость, явления сколиоза (плечевого пояса, реже тазобедренного пояса), искривление позвоночника, последствия рахита, кривые ноги (О – образные ноги, саблевидная голень, кривизна щиколотки), плоскостопие и т.д.

Партерная гимнастика, её специфические упражнения помогут устранить многие из вышеперечисленных недостатков. Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы спины, живота, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают точность координации. При этом поставленная цель достигается без особой нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, т.к. все упражнения выполняются лёжа на спине, затем, лёжа на животе одинаковое количество раз и при работе конкретной группы мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены.

Балетная гимнастика в хореографическом классе исключает внешнее механическое вмешательство. В гимнастических залах спортивных школ практикуется в качестве «противовеса» выполнение учащимся растягивающих упражнений, упражнение на гибкость в «паре». В хореографическом классе это категорически запрещено. Ученик сам, собственными усилиями должен развивать гибкость, выворотность, увеличивать шаг через ежеурочные физические затраты ощущать прибавочные результаты.

Цели балетной гимнастики -- воспитать у учащихся сознания необходимости индивидуальной работы каждого ученика по собственному физическому развитию, физическому воспитанию и систематическому физическому самосовершенствованию.

К достижению этой цели постепенно, поступательно ведёт целый комплекс задач:

- правильно подготовить суставно-связочный аппарат и всё тело ученика к хореографическим занятиям, к обучению танцам;
- устранить физические недостатки каждого ученика;
- формировать упругость, развивать эластичность и силу мышцы при максимальной подвижности суставов;
- максимально, с учётом возрастных особенностей класса, развивать гибкость позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставно-связочного аппарата.

1.2. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики

Под физическими данными подразумеваются два понятия: физические качества и физические способности.

Под **физическими качествами** понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

Под **физическими способностями** понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют **заключить**: в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей, чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма, чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с

необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъем стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия выгнутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

1. ВЫВОРОТНОСТЬ. Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая голенище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand pйе. Взяв руками за бедра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

- **Во-первых**, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

- **Во-вторых**, выворотность ног зависит и от строения ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь – «косопалее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голени и стопах может быть хорошая выворотность в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах, при недостаточной выворотности в голени и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

2. ПОДЪЁМ СТОПЫ определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъёма стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

3. «БАЛЕТНЫЙ ШАГ» – ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ).

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги кверху – вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

4. ГИБКОСТЬ ТЕЛА. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким-либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные

действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

5. ЛОВКОСТЬ выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

6. БЫСТРОТА проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества,

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

7. СИЛА. Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей. Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая

величина силы действия проявляется при выдохе (нагуживании) и наименьшая - при вдохе.

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

8. ВЫНОСЛИВОСТЬ. Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

9. ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для **нервной** координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В **мышечной** координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

10. МУЗЫКАЛЬНОСТЬ: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика.

11. АРТИСТИЧНОСТЬ. Артистизм – понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальными движениями на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

У талантов всегда своя, особая красота, свое, подчас труднообъяснимое словами обаяние. Здесь и яркость чисто профессиональных качеств, и оригинальность, неповторимость художественной природы.

Говоря о природных физических данных детей младшего школьного возраста, мы не должны забывать о психологии ребёнка в данный период его жизни, его психолого-педагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.

Приходя в систему дополнительного образования, а в данном случае в хореографический коллектив, ребёнок будет стараться отвлечься от учёбы, будет стремиться к игровой деятельности. И именно методический приём – приём игры целесообразно использовать на занятиях, а главное при работе над гибкостью (в партерной гимнастике). Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик», шпагат, полушпагат. По этому, для детей младшего школьного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия для упражнений. Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения.

В младшем школьном возрасте ребёнок лучше воспринимает информацию при показе. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития второй сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Эмоциональные проявления у детей несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у детей, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания, при поощрении за малейшее достижение ребёнок стремится достигнуть еще большего, хорошо воздействует также ситуация успеха, положительный пример сверстников.

Особенности физического развития младших школьников

Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

В этом возрасте – в возрасте младшего школьника начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение

идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз (дети ходят, выставив вперед живот). Вдумчивое применение упражнений партерной гимнастики помогает исправлению осанки. Так же в возрасте 7 – 10 лет мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. В этом возрасте могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

Глава II. Комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста

2.1. Цель и задачи практической части

Цель практической части: подобрать комплекс упражнений, предназначенный для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста

Задачи практической части:

- просмотреть различные методические пособия и программы направленные на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста;
- подобрать наиболее актуальные упражнения для данного исследования;
- составить примерный тематический план;
- составить комплекс упражнений;
- проработать рекомендации по использованию составленного комплекса упражнений.

2.2. Примерный тематический план

1-2 год обучения

- Построения, перестроения, фигурная маршировка.
- Упражнения для развития стопы, её выворотности и укрепления голеностопного сустава.
- Упражнения для укрепления мышц живота.
- Упражнения для развития выворотности и подвижности тазобедренного суставов.
- Упражнения для максимального развития шага.
- Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости.
- Упражнения, способствующие улучшению кровообращения, отдыху ног и всего тела

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. ПОСТРОЕНИЯ, ПЕРЕСТРОЕНИЯ, ФИГУРНАЯ МАРШИРОВКА

Урок в гимнастике начинается с различных построений в линии, шеренги, столбцы, размыкания, смыкания, применяется фигурная маршировка. Совершаемые при этом различные действия выполняются на месте и в различных передвижениях. Главная задача этого раздела – чёткая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, вырабатывают правильную осанку, повышают внимание, учат сознательному передвижению в

пространстве зала и сцены.

Общеразвивающие упражнения преобладают в уроке.

II. КОМПЛЕКС ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ.

Начиная со II темы по VII, все упражнения объединяются в комплекс партерной гимнастики.

Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправлены по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Весь комплекс партерной гимнастики выполняется под музыку. Ничем не заменяемая часть содержания урока - развитие музыкальной памяти. Музыкальное воспитание в занятиях партерной гимнастики приносит много пользы: оно повышает музыкальную культуру обучающихся и постепенно, накапливаясь и развиваясь, во всех видах исполнительского искусства музыкальность должна проявиться в единстве с двигательным мастерством. И дело вовсе не в количестве ритмов и мелодий, а в том, какая это музыка. Музыка, не соответствующая характеру упражнений запоминается плохо, не вызывает интереса к занятиям, побуждает формальному исполнению. Хорошая музыка, соответствующая заданию вызывает высокий эмоциональный настрой, творческую активность и прочно запоминается с необычайной лёгкостью. Слияние музыки с движением воздействуют на психику обучающихся, на их эмоциональное состояние: эмоциональный подъём помогает выдерживать интенсивные мышечные напряжения, справляться с темпом и ритмом движения, использовать их амплитуду в целях выразительности. Музыка в уроках гимнастики имеет значение методического приёма, дополняющего словесное объяснение и показ. Без неё трудно понять, а тем более создать в движении художественный образ.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

На 2-ом году обучения комплекс партерной гимнастики усложняется и видоизменяется. Партерный экзерсис – есть классический экзерсис, лёжа на полу: те же «*plie*», «*b. tendu*», «*rasse*», «*developee*», «*grand battement*» и т. д. Стопы работают только в выворотном положении, руки находятся во второй или третьей позиции, а не лежат вдоль корпуса, как при исполнении упражнений 1-го года обучения. Активно используется шведская лестница.

Хочется отметить, что всё чаще к нам стали приходить дети с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата: сколиоз, лордоз, кифоз, плоскостопие. Плоскостопие становится серьёзной болезнью из-за несерьёзного к нему отношения. Что началось раньше – уплощение сводов стопы, или изменение в межпозвонковых дисках? Чаще всего и то и другое. Слишком распространённой стала слабость всего связочного аппарата. И если двигательная активность неадекватна, т.е. после периода длительной пассивности ребёнок начинает много двигаться, могут обрушиться своды стопы, «покошиться» позвоночный столб. С одной стороны, плоскостопие вызывает ускоренный износ опорно-двигательного аппарата из-за неамортизированных ударов при ходьбе, с другой стороны, и то и другое заболевание становится результатом общей слабости соединительной ткани, из которой построены хрящи и связки. Поэтому на протяжении всех двух лет занятий гимнастикой в урок включаются упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на полупальцах, на пятках, на скошенной стопе, катание стопой маленьких мячей, ходьба и переступания на гальке (в ящиках), поднимания ногами мелких предметов, кусочков ткани и т. д.

Условия для реализации программы

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами
 2. Занятия необходимо проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении, устланном специальным покрытием (палас, ковровлин и т.д.)
 3. Стенка гимнастическая
 4. Фортепиано
 5. Магнитофон для музыкального сопровождения номеров
 6. Нотный материал
 7. Гимнастические коврики (180 см x 80 см)
 8. Мячи
 9. Скакалки
 10. Заниматься возможно в разные часы дня, спустя не менее 2-х часов после принятия пищи;
 11. Заниматься в свободной, удобной одежде, не ограничивающей движений учащихся. Балетная обувь мягкая.
 12. Длительность занятий с учётом физического состояния и возраста учащихся класса составляет 30 минут для начинающих (примерно один месяц), 45 минут в дальнейшем. При этом необходимо соблюдать медленный темп исполнения движений при равномерной нагрузке. Сохранять нагрузку на одном уровне необходимо 3-4 занятия. Затем нагрузку увеличить на одно упражнение, на следующее занятие прибавить ещё одно упражнение. Последующие 3-4 занятия нагрузку не менять.
 13. При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей.
 14. В каждой группе занимаются не более 12 детей.
 15. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.
 16. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.
 17. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.
 18. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.
 19. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.
 20. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.
 21. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. (Преподаватель добивается ритмичности двигательной деятельности детей)
- В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности, а также его готовность к работе такого рода. Особенно следует подчеркнуть, что учебный и воспитательный процесс должен строиться с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка.

2.3. Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс.

1) Комплекс упражнений сидя на полу:

❖ Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращаются в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной

сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращаются в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

«Сольничко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

❖ Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия:

«Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

❖ Упражнения для развития паховой выворотности:

«Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног – на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

❖ Упражнения на пресс:

поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный, темп – умеренный.

На 1-ый такт 4/4 – правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 – нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 – нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 – пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

«велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4 или 4/4, характер – чёткий, темп – быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

❖ **Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

«Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III) Комплекс упражнений лёжа на животе:

❖ **Упражнения для развития гибкости**

«Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

– «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер – чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – чёткий.

На 1 такт 2/4 – руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П.

«Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

«Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

«Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально лежались колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

– *«Полушагат»*

«Шагат»

Заключение

В заключении можно сказать, развитие природных физических данных – это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения важны: для формирования осанки, укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств. Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Данная тема была выбрана не случайно, так как, работая с детьми на практике пробных занятий, я столкнулась с этой проблемой и решила более подробно ее исследовать.

В результате моей деятельности, я подобрала комплекс упражнений партерной гимнастики. Так же научилась анализировать информацию из разных источников по данной теме.

Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респект» «Люкси» Санкт-Петербург 1996. - 253с.
2. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. - 214 с.
3. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. -- 1997. -- №5. -- С. 18.
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997. - 128 с.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997.- 104с.
6. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. Минск: Народная газета, 1978. - 87 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества / В.М. Зациорский. - 2-е изд. -М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
8. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5. - 348с.
9. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
10. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990. - 23 с.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт. 1982. - 231с.
12. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. - 1998. - 224 с.
13. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1. 1998, - 25с.
14. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2. 2001. - с. 7-14.
15. Страковская В.Л. Триста подвижных игр для оздоровления детей - М.: Новая школа. - 1994. - 285 с.