

Старцева Любовь Алексеевна
педагог дополнительного образования
студии танцев для детей «Маленькая страна»
г.Санкт-Петербург, Российская Федерация

Роль педагога в развитии физических данных детей с помощью партерной гимнастики

Роль педагога в развитии данных ребенка с помощью партерной гимнастики очень значима. Сейчас очень много преподавателей и тренеров, которые занимаются развитием физических данных детей, используя в практике партерную гимнастику, но, к сожалению, многие педагоги выстраивают урок, черпая знания из видео ресурсов интернета, не зная для чего дано, то или иное упражнение. С помощью партерной гимнастики педагог может развить данные учащихся, но главное не просто растянуть ребенка, а сделать это грамотно правильно, чтобы проделанная работа не сказалась на здоровье ученика.

Партерная гимнастика – это комплекс упражнений на полу, которые помогают развить природные физические данные детей, формирует силу мышц всего тела, гибкость, пластичность, координацию, ловкость и способность в совершенстве владеть своим телом.

Многие дети, которые приходят заниматься в танцевальные студии, имеют различные физические данные: некоторые имеют хороший подъем, но завернутый тазобедренный сустав, другие хороший танцевальный шаг, но слабую спину – все дети имеют абсолютно разные анатомические данные, которые можно сформировать и развить с помощью партерной гимнастики. Занятия партерной гимнастикой помогут сформировать сильное, гибкое и здоровое тело. Борясь с сутулостью, избыточным весом, явлениями сколиоза и плоскостопия. Под чутким руководством педагога можно

бороться и с более серьезными проблемами, с которыми родители детей должны прийти к тренеру после заключения врача.

Партерная гимнастика – это в основном балетный термин, который используют не только в балетном классе, но и в спорте, а также в хореографических коллективах и в студиях танца.

Во время партерной гимнастики дети выполняют упражнения на полу, в которые входят общеукрепляющие упражнения на различные группы мышц, а также упражнения на растяжку.

Целью, использования партерной гимнастики, является укрепление связочного аппарата детей и создание мышечного корсета. Она помогает развить физические данные ребенка и подготовить учащихся к сложным упражнениям в хореографии, гимнастики и в различных других видах спорта.

Для развития физических данных детей рекомендуется изучить такие книги, как: «Анатомия танца» Жаки Грин Хаас, «Анатомия упражнений на растяжку» Арнольд Нельсон и Юко Кокконен, Большая энциклопедия «Анатомия стретчинга», «Здоровье в балете» Д.А. Каблуков и «Партерный тренаж» В.Ю. Никитина и Е. А. Кузнецова.

В иллюстративном пособии по развитию мышечного тонуса и мышечной силы «Анатомии танца» Жаки Грин Хааса, педагог сможет ознакомиться с теоретическим материалом по анатомии и с практическими заданиями в виде большого количества упражнений. А в книге Арнольда Нельсона и Юко Кокконена «Анатомия упражнения на растяжку» можно ознакомиться с огромным количеством упражнений, в которых описывается какая группа мышц прорабатывается и растягивается.

Изучение профессиональной литературы поможет педагогу в профессиональном росте, ведь работая над развитием физических данных ребенка с помощью партерной гимнастики, педагог должен учитывать индивидуальную конституцию тела каждого ученика, подбирая для каждого индивидуальную программу по развитию данных.

При подборе программы для детей необходимо учитывать и их функциональные возможности, а также необходимо правильно выстраивать цели, которые постепенно каждый из учеников сможет достичь.

Основопологающим принципом устройства человеческого тела является движение, которое никогда не может совершаться просто так, у него всегда есть причины и задачи. Поэтому и у педагога должно быть представление для чего и конкретно кому он дает то или иное упражнение, зачем оно ему нужно и что конкретно данное движение развивает, какая мышца в этом упражнении работает. Рассматривая каждого ребенка по отдельности, педагог обязан грамотно составить для него программу, рассмотрев каждый конкретный случай, для каждого конкретного ребенка и всегда комплексно оценивать все его ошибки. Педагог должен последовательно прорабатывать каждую область тела, работая не только над одной ее частью, а над всем телом сразу, целенаправленно и методично грамотно используя упражнения по развитию всего тела и определенной ее частью отдельно. Например, нельзя натянув стопы, забыть о натяжении ног, колен, о правильном положении корпуса, о сутулой спине и расслабленных руках. Натяжение и сосредоточенность должна быть во всем. Ребенка важно научить чувствовать каждую мышцу своего тела, развить его физические данные так, чтобы работа той или иной мышцей была доведена до автоматизма. Для этого важно педагогу на занятиях не забывать о тренировке нервной системы. Ведь обучая детей, мы обучаем не только их мышечный скелет и суставно-связочный аппарат, но и нервную систему, которая должна адекватно подавать сигналы мышцам. Это необходимо для того чтобы добиться нужного качества движения.

В развитии гибкости спины необходимо прорабатывать все группы мышц, в том числе и верхнюю часть корпуса. Очень много детей имеют слабые мышцы грудного и грудного-поясничного отделов спины. И очень часто мышечный дисбаланс приводит к нарушению осанки или к нестабильности

поясничных позвонков с последующими заболеваниями, такими как спондилолистез или ретролистез – выпирающие или, наоборот, будто проваленными внутрь отделы позвоночника. Чтобы этого не допустить, необходимо укреплять мышцы верхнего отдела спины, стараясь дать равномерную нагрузку по всей спине. Также довольно часто при развитии гибкости спины, педагоги мало уделяют внимание силовым упражнениям, что приводит к избыточному прогибу в спине, а в дальнейшем к искривлению в шейном и грудном отделе спины. Для того чтобы не допустить у детей нарушения осанки и развития гиперлордоза, важно компенсировать избыточную гибкость спины качественным укреплением мышц спины, пресса, ног и поясницы. Для этого необходимо использовать на уроке специальные силовые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости и силы спины, выполняются после общей и суставной разминки всех частей тела. Первое, что необходимо делать это:

- Подготовить к работе плечи, повышая мобильность плечевых суставов
- Подготовить глубокие мышцы позвоночника и разогреть поверхностный слой мышц к правильной силовой работе, которая не будет вызывать сильное утомление у детей, но поможет создать нужный мышечный баланс
- Улучшить мобильность грудного отдела спины
- Обеспечить стабильность плечевых суставов
- Постепенный переход к глубоким прогибам, стараясь использовать не только поясницу, но и грудной отдел и плечи
- Стараемся вернуть стабильность всей спине, выполняя не только динамические упражнения, но и статические движения всего корпуса, включая мышцы брюшного пресса и боковых поверхностей корпуса.
- Работать над активной и пассивной гибкостью корпуса

К упражнениям на укрепление мышц грудного отдела спины относятся: положение сфинкс, поднятие рук лежа на животе, мостик из положения

лежа на полу, мостик из положения стоя на коленях, и мн. др. Упражнения, которые помогут развить гибкость в поясничном отделе спины – положение кобра, коробочка, цветочек, выполнение мостика из всех положений и положение свечка.

После работы на развитие силы и гибкости спины у детей, необходимо выполнить упражнение на расслабление всех мышц корпуса.

В начале работы со стопами, также, как и со спиной, важно сформировать «ощущение» данной части тела. Ребенок должен научиться чувствовать движение в стопе и осознанно им управлять. В этом заключается закономерность обучения нашей нервной системы: первоначально формируется двигательное умение, которое требует активного участия мышления при выполнении движения и только после правильно выстроенной работы формируется двигательный навык, который позволяет нам осуществлять движение автоматизировано.

Работа над стопами важна, ведь именно состояние стопы влияет на здоровье человека. Если у ребенка нарушена симметричность опоры, все, что находится выше нее, начинает разрушаться. Все упражнения, направленные на развитие разных других групп мышц, могут быть бесполезны, если есть проблемы, связанные со стопой.

Стопа играет роль амортизатора и оберегает позвоночник, коленные и тазобедренные суставы от различных травм. Важна работа над сводами стоп: продольным и поперечным. Продольный свод создает подъем стопы. Его можно почувствовать, проведя рукой по внутренней части подошвы от носка до пятки. Поперечный свод можно заметить, если сжать ступню в руке, сверху образуется выпуклость, которая и представляет собой поперечный свод стопы. Если существует нарушение свода стопы, то точки опоры смещаются, ноги начинают болеть и возникают различные болезни стоп.

Изучив несколько книг по анатомии, биомеханике и реабилитации, и рассмотрев различное множество упражнений, применяемых на уроках с

целью развития физических данных, был выявлено, что роль педагога в формировании и развитии данных детей с помощью партерной гимнастики огромна. В его руках находится здоровье ребенка и от того, как педагог будет теоретически и практически подкован, зависит правильное формирование конституции тела ребенка, грамотное развитие его физических данных, без каких-либо нарушений и патологий.

Список использованной литературы:

1. Большая иллюстративная энциклопедия. Анатомия стретчинга. М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
2. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии / Челяб. гос. ин-т культуры, Л.Д. Ивлева .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 83 с.
3. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. Москва: Век информации, 2018. - 260 с.
4. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. пер. с англ. С.Э. Борич. Мн.: «Попурри», 2008. - 160 с.
5. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
6. Хаас Жаки Грин. Анатомия танца М.: «Попурри», 2019. - 296 с.
7. Хан М.А., Разумов А.Н, Корчажкина Н.Б., Погонченкова И.В. Физическая и реабилитационная медицина в педиатрии М.: Издательская группа «ГЭОТАР – Медиа», 2018. - 408 с.
8. Хавлер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки. Москва: «Новое слово», 2004. - 116 с.