

Бондаренко Катерина Михайлівна,
керівник Студії театрального мистецтва «АніКа»,
Комунальний заклад позашкільної освіти
«Одеський будинок дитячої та юнацької творчості «Тоніка»,
м. Одеса, Україна
lqueenofthenight4@gmail.com

ПАРТЕРНИЙ УРОК З ХОРЕОГРАФІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті проаналізовано сучасний, теоретичний та практичний досвід, який розкриває ефективні методи розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. На основі власного досвіду поданий тренаж партерного уроку в гуртках хореографічного напрямку.

Ключові слова: партерний урок, педагогічний досвід, методи розвитку, тренаж.

Annotation. The article analyzes modern, theoretical and practical experience, which reveals effective methods for developing the physical qualities of children of primary school age. Based on own experience, a training of a parterre lesson in choreographic circles is presented.

Key words: parterre lesson, pedagogical experience, development methods, training.

Вступ. 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, змін темпу виконання та музичного супроводу (4/4, 2/4, 3/4).

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

Вправи у положенні лежачи на спині сприяють зміцнення м'язів черевного пресу і спини, витягнутості ніг, розвитку виворотності, зміцнення м'язів внутрішньої сторони ніг, досягнення максимально амплітудної рухливості у кульшового суглоба під час згинання (рук вперед) і відведення (рук в сторону), що дає змогу розвинути «танцювальний крок» вперед і в сторону.

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

Мета статті – розглянути фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та допомогти починаючим керівникам гуртків хореографічного напрямку у пошуку фахового теоретичного матеріалу, який можна застосувати у своїй практиці.

Результати дослідження. Дане дослідження ґрунтується на власному досвіді та на працях провідних фахівців [1 – 7].

Даний вид уроку 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 розвиткові сили м'язі тулуба формується правильно постава дитини. Вправи в положенні сидючи та лежачи сприяють розвитку «танцювального кроку» (необхідної рухливості кульових суглобів), укріплення стопи, розтягнення ахіллового сухожилка. Різноманітність вправ партерного

тренажу сприяють поліпшенню координації рухів, а музичний супровід полегшує виконання вправ та формує відчуття ритму [3].

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 молодшого шкільного віку важливо під час виконання вправ розвивати образне мислення. Дитина з радістю виконує вправи, імітуючи тварин, природу та предмети, які її оточують і тим самим, ви як викладачі готуєте дітей до акторської майстерності, яка є невід'ємною частиною від хореографічного мистецтва.

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

Фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.

У дітей молодшого шкільного віку зростає рухливість нервових процесів: у віці 6-7 років збудження домінує над гальмування. Вони вирівнюються лише до 2-3 класу. Так в цей віковий період виявляються добре вираженими індукційні відносини між збудженням і гальмування і при цьому відзначається здатність послідовного гальмування до швидкої концентрації.

У віці 7-10 років основні нервові процеси у дитини за своїми характеристиками наближаються до таких, як у дорослої людини.

Опорно-рухова система продовжу розвиватися, скелет набуває окріпленості. Продовжу розвиватися м'язова тканина, краще розвинені великі м'язи, дрібні гірше. До 6-7 років відбувається освоєння основних навичок, поліпшується координація рухів, дитина вчиться володіти своїми рухами. Інтенсивно зростає м'яз серця, тому воно порівняно витривале. Завдяки великому діаметру сонних артерій головний мозок отримує достатньо крові й інтенсивно наростає маса мозку.

Зростання фізичної витривалості, підвищення працездатності носять відносний характер, і в цілому для дітей молодшої школи залишається характерною висока втомлюваність. Їх працездатність, зазвичай різко падає через 25-30 хвилин уроку і після другого [1].

У перехідний період від дошкільного до молодшого школяра відбувається скачок у рості. На тлі цих анатомо-фізіологічних змін відбувається пізнавальний та особистісний розвиток молодших школярів.

Активно розвивається у молодших школярів м'язова система, збільшується вага усіх м'язів, щодо ваги тіла, що сприяє зростанню фізіологічної системи, підвищеної здатності організму до відносно тривалої діяльності.

Діти цього віку добре ходять і бігають, але ще не досконало координують дрібні рухи рук.

Протягом молодшого шкільного віку діти набувають здатності розділяти навантаження на різні групи м'язів. Їхні руки стають координованішими, точнішими. В цьому віці діти дихають з більшою частотою, ніж дорослі. Для підтримання їхньої працездатності особливо важливо, щоб у класі було чисте повітря.

Дітям молодшого шкільного віку психологічно важко бути з різними вчителями, отже дітей завжди потрібно підтримувати та не в якому разі не критикувати, а навпаки хвалити [1; 2; 4].

Методика і організація проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку.

У хореографічних гуртках заняття з дітьми проводиться здебільшого два рази на тиждень, хоча, якщо є така можливість, краще і ефективніше було б проводити заняття три рази на тиждень. Проводити заняття з хореографії повинен дипломований фахівець, який створює свої уроки згідно учбової програми.

Уроки хореографії необхідно проводити у великому гарно освітлюваному і обов'язково гарно провітрюваному залі. Підлога повинна бути дерев'яною або зі спеціальним лінолеумним покриттям. Дуже не бажано проводити заняття на

бетонній, устеленій плиткою та паркетній підлозі. Також зал повинен бути оснащений танцювальними станками, та необхідним приладдя для проведення уроків з хореографії (гімнастичні килимки, цеглинки, скакали і т. п.).

Невід'ємною складовою є музичний супровід під час уроку. Якщо є можливість працювати з концертмейстером, то для нього необхідно забезпечити музичний інструмент. Концертмейстер працює в парі з хореографом, підбирає необхідний музичний матеріал на прохання хореографа. Якщо ж концертмейстера не має, то зал необхідно оснастити аудіо технічними засобами.

Дуже важливо, поставити питання про зовнішній вигляд учнів. Це повинна бути єдина форма для усіх (гімнастичний купальник чорного кольору, білі колготи та балетки). Дівчата повинні бути охайно заплетені, волосся повинно бути повністю зібране. Всі прикраси бажано знімати.

Головною умовою позитивного впливу заняття на організм є її систематичність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви від занять призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Для багатьох дітей танець асоціюється з веселощами, розвагами. Щоб «перше побачення» з хореографічним мистецтвом стало радісним, заняття має бути змістовим, методично продуманим. Кожен досвідчений викладач добре розуміє, що доброзичливість, легкість проведення занять, усмішка педагога, гумор звільняють від скутості, поліпшують сприйняття та виразність виконання.

Кожне заняття має містити всі основні розділи програми. Час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від теми, мети або завдання уроку.

Важливо також організувати заняття, щоб перехід від одного виду діяльності до іншого був логічним і природним.

Методика складання комплексу партерного тренажу.

Партерний урок складається з гімнастичних рухів на підлозі. Це підготовка до серйозних уроків і є базою для подальших занять сучасного, класичного і народного танців. Діти набувають умінь і навиків, без яких неможливий танець. Правильно підібраний комплекс допомагає гармонійно розвивати фізичні якості дитини.

Партерний тренаж направлений на розвиток хореографічних даних. Вправи виконуються на підлозі, щоб якомога краще і точно включити в роботу необхідні групи м'язів. Внаслідок цього тіло стає слухняним інструментом і готовим апаратом для кожного виду танцю.

У процесі занять покращується виворотність, формується правильна осанка, виховуються стопи. На уроці більшість вправ направлені на розтяжку.

Партерний урок рекомендовано всім, хто займається хореографічних мистецтвом [4; 5; 7].

Задачі програми партерного уроку:

- розвиток опорно-рухового апарата;
- постановка правильної постави;
- розвиток координації рухів, виразність, чіткість, пластичність;
- розвиток гнучкості, розтяжки у вихованців.

Комплекс вправ партерного уроку для вихованців хореографічних колективів молодшого шкільного віку.

Рухи для розвитку преси

Рух №1

Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, спина рівна, руки розкриті по другій позиції.

На «раз» підтягуємо праву ногу до живота, згинаючи її в коліні (виконуємо *pas de chat* по підлозі). На «два» повертаємо ногу у вихідне положення. Рух повторюється з двох ніг. Повторити рух двома ніжками одночасно.

Рух №3

Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, спина рівна, руки розкриті по другій позиції. На «раз» підтягнути праву ногу до живота,

згинаючи її в коліні. На «два» випрямити праву ногу в коліні в повітря. На «три» зігнути праву ногу в коліні. На «чотири» повернути ногу у вихідне положення. Повторити рух з лівої ноги. Повторити рух двома ногами одночасно.

Рух №5

Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, стопи у виворітному положенні, спина рівна, руки відкриті в сторону. На «раз» 1 такту Підіймаємо праву ногу у повітря на висоту 45°. На «два» 1 такту Повернути праву ногу у вихідне положення. На «раз», «два» 2 такту Повторити рух з лівої ноги. На «раз» , «два» 3 і 4 такту Повторити рух двома ногами одночасно.

Рух №6

Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, стопи у виворітному положенні, руки відкриті в сторону. На «раз» 1 такту Піднімаємо праву ногу у повітря на 45° і вище (по можливостям). На «два» 1 такту Правою ногою, малюючи півколо, опускаємо її на підлогу в стороні. На «раз» , «два» 2 такту Повертаємо праву ногу у вихідне положення у зворотньому напрямку. Рух повторити з лівої ноги. Виконати рух двома ногами одночасно.

Рух №8

Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперёд, стопи у виворітному положенні, руки відкриті в сторони. Виконуємо 8 кидків правою ногою вперед (grandbattlements). При останньому кидку затримати ногу в повітрі на 5-10 секунд. Повторити рух з лівої ноги.

Рух №9

Виконуємо ножиці.

Рух №10

Вихідне положення лежачи на підлозі на спині, руки вздовж корпусу, ноги витягнуті. На «раз» 1 такту Підняти праву ногу на 45°. На «два» 1 такту Підняти праву ногу на 90°. На «раз», «два» 2 такту Повернути ногу у вихідне положення в зворотньому напрямку. Виконати рух №10 тільки підіймаючи ноги на 90° і вище.

Рух №12

Виконуємо рух №6, тільки лежачи на підлозі.

Рух №13

Виконуємо рух №8, тільки лежачи на підлозі.

Рух №14

Вихідне положення лежачи на підлозі на спині, руки вздовж корпусу, ноги лежать витягнуті на підлозі. На «раз» 1 такту Підняти рівні, витягнуті ноги на 90°.

На «два» 1 такту Продовжуючи рух ногами опустити їх за голову. На «раз» 2 такту Повернути ноги на висоту 90°. На «два» 2 такту Покласти ноги на підлогу.

Рух №15

Виконати берізку.

Рух №16

Вихідне положення лежачи на підлозі на боці. Руки: одна під головою, інша вздовж корпусу. На «раз» Правою ногою виконуємо passe. На «два» Повертаємо ногу у вихідне положення.

Рух №17

Вихідне положення лежачи на боці. Руки: одна під головою, інша вздовж корпусу. На «раз» 1 такту Правою ногою Виконуємо passe. На «два» 1 такту 3 положення passe витягнути ногу в коліні. На «раз» 2 такту Повернути ногу в положення passe. На «два» 2 такту Повернути ногу у вихідне положення.

Рух №18

Виконати рух №8 лежачі на боці.

Комплекс рухів для розвитку спини

Рух №1

Вихідне положення лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях на них опирається корпус, спина рівна, плечі опущені, ноги витягнуті, стопи ніг розвернути по першій позиції. На «раз» Підняти праву ногу назад на 45°. На «два» Опустити ногу у вихідне положення. Рух виконати з лівої ноги.

Рух №2

Виконуючи рух №1 додати роботу ступні в повітрі (стопи скорочувати і натягувати підйом).

Рух №3

Залишаючись в цьому ж положенні виконуємо кидки (grandbattlements) назад. 8 кидків правою і 8 кидків лівою ногою.

Рух №4

Виконуємо рух 3, в кільце. Тобто, кидаючи grandbattlements назад ногу згинаємо в коліні, утворюючи кільце, дістаючи стопою до голови.

Рух №5

Відпочинок для спини. Прийнявши позу ембріона.

Рух №6

Вихідне положення лежачи на животі. Кисті рук покласти під підборіддя. Ноги лежать витягнуті на підлозі. На «раз» піднімає обидві ноги на 45° вгору. На «два» Повертаємо ноги у вихідне положення.

Рух №7

Залишаючись у вихідному положенні з руху №6. На «раз» 1 такту Підняти ногу на 45°. На «два» 1 такту Розвести ноги в сторону. На «раз» 2 такту З'єднати ноги. На «два» 2 такту Повернути ноги у вихідне положення.

Рух №8

Вихідне положення лежачи на животі, кисті рук покласти під лоб. На «раз» 1 такту Піднімаємо спину вгору. На «два» 1 такту Залишаючись у положенні піднятої спини, розводимо руки в сторону. На «раз» 2 такту Повертаємо руки у вихідне положення, кисті на лобі. На «два» 2 такту. Повернути спину у вихідне положення.

Рух №9

Вихідне положення лежачи на животі, руки витягнуті вперед. Одночасно Підіймає вгору руки і ноги утворивши положення човника. Затримуємо це положення декілька секунд і повертаємося у вихідне положення.

Рух №11

Виконуємо рух №9 підряд на кожен рахунок.

Рух №12

Положення «човник», розгойдуємо його.

Рух №13

Гойднувши човник вперед назад підняти руки вгору, прогнувши спину назад і затриматися в цьому положенні.

Рух №15

Вихідне положення лежачи на животі. Руки зігнуті в ліктях біля грудей.

Підіймаємо спину і прогинаємо її назад. Повертаємося у вихідне положення.

Рух №16

Виконуємо положення «рибка». Лежачи на животі, прогинаємо спину назад опираючись на руки, ноги згинаємо в коліні і стопами доторкаємося до голови.

Рух №17

Вихідне положення лежачи на животі, руки витягнуті вперед. На «раз» 1 такту

Виконуємо активний кидок правої руки і лівої ноги одночасно вгору. На «два» 1 такту Повертаємося у вихідне положення. На «раз», «два» 2 такту Повторити рух з іншої руки і ноги. Рух поступово можна ускладнювати, тим що, при кидку необхідно рукою спіймати ногу в положення «кільце».

Рух №18

Виконати положення «корзинки». Лежачи на животі ми руками беремося за ступні ніг зігнуті в коліні. Прогинаючи спину витягуємо руками ноги до гори і Затримуємо це положення.

В кінці уроку обов'язкові вправи для розтяжки.

Складка, Положення «метелик», Положення «жабка» ,Ноги розвести в сторони і виконати складку в сторони до ніг і впер.

Висновки. Отже, партерний урок з хореографії для дітей молодшого шкільного віку є важливим складником навчально-виховного процесу, оскільки

сприяє гармонійному фізичному розвитку, формуванню правильної постави, гнучкості, координації рухів та зміцненню м'язового корсету. Раціонально підібрані вправи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей підвищують інтерес до занять хореографією, запобігають перевтомі та створюють умови для безпечного й ефективного опанування танцювальної підготовки. Використання партерної хореографії у роботі з молодшими школярами забезпечує поступовий розвиток рухових навичок і закладає міцну основу для подальшого творчого зростання дитини.

Список використаних джерел

1. Анатомо-фізіологічні особливості молодшого школяра. URL: <https://studfile.net/preview/5082066/page:3/> (дата звернення: 19.02.2026).
2. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод, реком. для студ. вищих навч. закл. (напрям підготовки «Хореографія») / С.В. Акімова. Львів : ЛДУФК, 2015. 22 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб./ Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
4. Голдрич О. С. Хореографія : посіб. з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю / Олег Голдрич. 2-е вид., доп. Львів : Сполом, 2006.
5. Мартиненко О. Методика роботи з хореографічним колективом: теорія та практика: підручник для здобувачів першого рівня вищої освіти спеціальностей 024 Хореограф. Бердянськ, 2020
6. Підлипська, А. М., Цветкова, Л. Ю. (2023). Опрацювання культурних травм у танцювальній практиці: історичний контекст. *Танцювальні студії*, 6(2), 106–115. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.6.2.2023.295167>
7. Шевчук А.С. Дитяча хореографія: навч. метод. посібник / А.С. Шевчук. 3-тє вид., зі змін. та доп. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 288 с.