

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА:
новые вызовы и решения**

Мясарова Ольга Александровна,

педагог дополнительного образования,

Центр Детского Творчества Ново - Савиновского района,

г. Казань, Республика Татарстан

**ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Аннотация. В статье представлена актуальность воспитания выносливости и развития физических качеств в процессе занятий хореографической гимнастикой, в частности, раскрыто понятие «выносливость», представлено влияние занятий хореографической гимнастикой на физическое развитие детей, раскрыты принципы, формы построения, средства и содержание занятий по развитию выносливости и физических качеств детей в процессе хореографических занятий.

Myasarova Olga Alexandrovna,

teacher of additional education,

Center for Children's Creativity of Novo - Savinovsky district,

Kazan, Republic of Tatarstan

**EDUCATION OF ENDURANCE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES
IN THE COURSE OF CHOREOGRAPHIC GYMNASTICS**

Annotation. The article presents the relevance of the education of endurance and the development of physical qualities in the process of choreographic gymnastics, in particular, the concept of "endurance" is disclosed, the influence of choreographic gymnastics on the physical development of children is presented, the principles, forms of construction, means and content of classes on the development of

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

endurance and physical qualities of children in the process of choreographic exercises are disclosed.

В физическом развитии детей большую роль играет хореография. Хореографические занятия основываются на обширном наборе движений. Основной задачей хореографа является помощь обучающимся в развитии тела, умении контролировать свои движения посредством эффективно подобранных и постепенно усложняющихся упражнений.

На хореографических занятиях каждая мышца, каждая связка, последовательно работают и разминаются, прорабатывается самый широкий диапазон положений рук, ног, торса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логические и слитные переходы от одного движения к другому.

Для хореографического искусства гимнастика всегда была родственным видом, более того, она создавалась на его основе. Включение гимнастических элементов в хореографические занятия на начальном этапе обучения способствует воспитанию культуры движений, улучшает физическую форму, развивает артистизм и музыкальность юных танцоров.

Постоянно растущие требования к исполнительскому мастерству в хореографии требуют от хореографа подготовки танцоров с высоко развитыми физическими возможностями и выносливостью.

В хореографической гимнастике воспитание выносливости очень важно. Обычно высокий потенциал танцоров формируется с рождения, в процессе и в результате спортивной подготовки.

Выносливость - это способность организма выполнять любую работу в течение длительного времени, без снижения производительности [6].

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

Время выполнения заданного физического упражнения определяет уровень выносливости выполняющего. Чем дольше обучающийся выполняет какие-либо физические упражнения, тем более развита его выносливость [2].

Начинающим танцорам, приступающим к тренировкам, важно разобраться в ряде задач, связанных с поддержкой и развитием профессионального исполнения. Цель этих задач заключается в том, чтобы через физическую подготовку обеспечить необходимый уровень развития производительности и иметь определенные характеристики в каждом виде профессиональной деятельности. Они реализуются в процессе общей физической и специальной подготовки, исходя из этого классифицируют общую и специальную выносливость [3].

Специальная выносливость определяется каким-то конкретным видом деятельности (в профессии, в спорте и т. д.). В нашем случае, это длительный перенос нагрузок, связанных с тренировочным процессом на занятиях хореографической гимнастикой.

Специальная выносливость определяется несколькими видами проявления: силовая выносливость (поддержки в танцевальном дуэте), статистическая (длительное нахождение в определенной позе во время демонстрации танцевальной связки) и др. [1]

Общая выносливость - процесс синтеза возможностей организма, способствующих высокоэффективной долговременной работе организма с умеренной интенсивностью и образующих общую основу проявления работоспособности в тренировочном процессе начинающих танцоров.

Общая выносливость является основой высоких физических показателей.

Каждому начинающему танцору важно развивать общую выносливость, как базу, которую можно использовать для перехода к любому виду узконаправленной спортивной деятельности [7].

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

Включение гимнастических элементов играет важную роль в физическом развитии и воспитании выносливости детей на занятиях хореографией.

Взаимовлияние хореографии и гимнастики определяется тем, что в основе лежит развитие скорости, гибкости, силы, ловкости, координации и выносливости. При этом гимнастика характеризуется особыми связями между разными сторонами двигательных проявлений, где каждый элемент, как и в хореографии, является фрагментом, деталью живого движения.

Цель, стоящая сегодня перед современными хореографами, - найти и использовать специальные методики, дающие возможность более продуктивно подходить к вопросу физического развития детей, используя новые технологии.

Внедрение элементов гимнастики в занятия хореографией способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, уравнивают силу мышц конечностей и корпуса, мышц-стабилизаторов, развивают двигательную координацию, расширяют диапазон движений, тренируют сердечно-сосудистую и двигательную системы, тем самым повышая двигательную активность танцоров.

Развитие выносливости возможно только при постепенном увеличении нагрузок. Между используемыми нагрузками важно придерживаться определенного интервала. При его укорачивании повторная нагрузка ляжет на неполное восстановление - при сохранении такого режима это чревато перенапряжением и переутомлением; если интервал превышает оптимальное время, то повторная нагрузка ляжет не на фазу суперкомпенсации с повышенной исполнительностью организма, а на период его возвращения в исходное состояние, что исключает развитие выносливости.

При развитии физических качеств и выносливости танцоров, комплекс тренировок должен отвечать условиям, представленным на рисунке 1.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

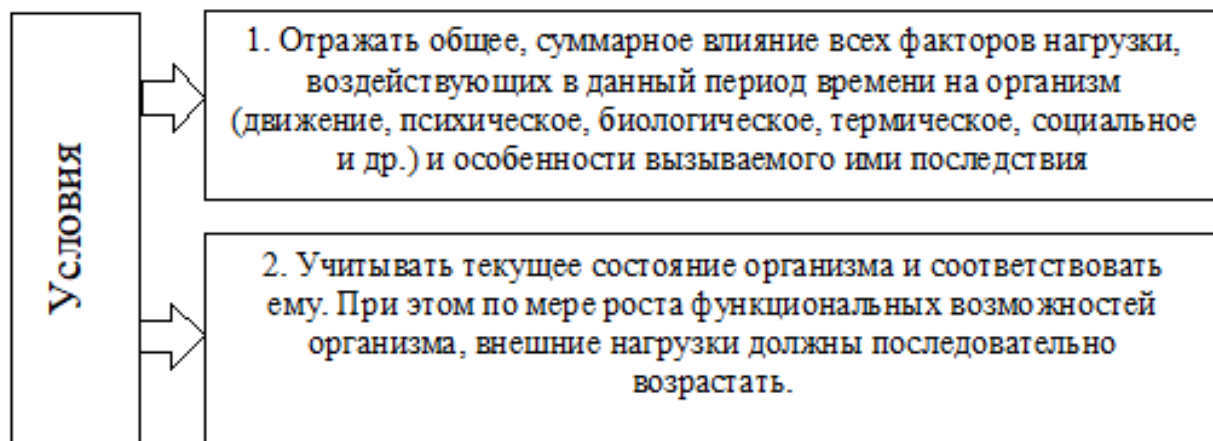


Рис. 1. Условия подбора комплекса тренировок, обеспечивающие развитие физических качеств и выносливости у танцоров

Важнейшим принципом хореографической гимнастики является постепенное, систематическое и последовательное усиление развивающих и тренирующих влияний.

Из данного принципа следуют три основных положения, следовательно которым в рамках этапов обучения танцам определяются типовые формы общей динамики нагрузки (рис. 2).

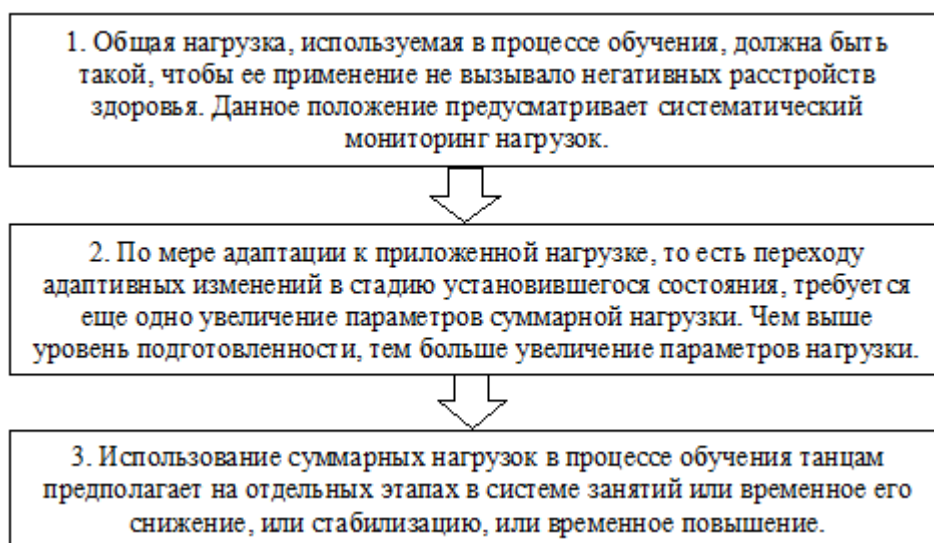


Рис. 2. Положения, в соответствии с которыми определяются формы общей динамики нагрузки

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

Данные положения важно учитывать при работе с детьми разных возрастных групп, а также при выборе упражнений.

Рассмотрим структуру построения урока «Хореографическая гимнастика».

Теоретически возможно большое разнообразие занятий. Они могут отличаться подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений, их чередованием и т. д. Однако разные версии занятий подчиняются единым законам формирования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах. Крупнейшим структурным подразделением является комплекс. Разделяется на части; в свою очередь, части делятся на меньшие блоки, которые состоят из цепочек упражнений [4].

Выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса (таблица 1).

Таблица 1

Примерная структура занятия по хореографической гимнастике

Часть	Содержание
Подготовительная - 5-10% от всего занятия	<ul style="list-style-type: none">- простейшие танцевальные шаги или их сочетание;- разновидности ходьбы (на месте, с продвижением);- подъёмы на полупальцы и полуприсяды с различными движениями рук;- наклоны;- выпады;- бег, подскоки.
Основная часть - 80-85% от всего занятия	<ul style="list-style-type: none">- упражнения, последовательно прорабатывающие суставы и мышцы (сверху вниз);- различные подскоки на двух ногах и одной ноге;- упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног, но выполняемые с большой амплитудой;- упражнения с отягощением (утяжелителями), что придаст атлетическую направленность всему комплексу;

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

	<ul style="list-style-type: none">- танцевальные упражнения;- партерная часть (упражнения на полу);- беговые или танцевальные упражнения.
Заключительная часть - 5-15% от всего занятия	<ul style="list-style-type: none">- дыхательные упражнения и движения на расслабление;- несложные в энергетическом и координационном плане танцевальные соединения.

Среди упражнений в хореографической гимнастике особенно выделяют коррегирующие и общеразвивающие.

Коррегирующие упражнения необходимы для укрепления основных мышц, поддерживающих позвоночник в нормальном состоянии, и способствующих его выпрямлению, то есть уравниванию мышц тела, удлинению укороченных и укреплению растянутых. Особенно важно использовать коррегирующие упражнения в начале обучения. Это позволяет в некоторых случаях принимать детей с определенными естественными нарушениями на хореографические отделения детских школ искусств.

Общеразвивающие упражнения - движения отдельных частей тела или их комбинаций, выполняемые с разными скоростями и амплитудами, с максимальным и умеренным напряжением мышц. Само их название свидетельствует о том, что они решают в основном задачи общего физического развития: формирование осанки, укрепление сердечно-сосудистой системы, укрепление дыхательной системы, развитие двигательных качеств.

Схематически классификация упражнений представлена на рисунке 3.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

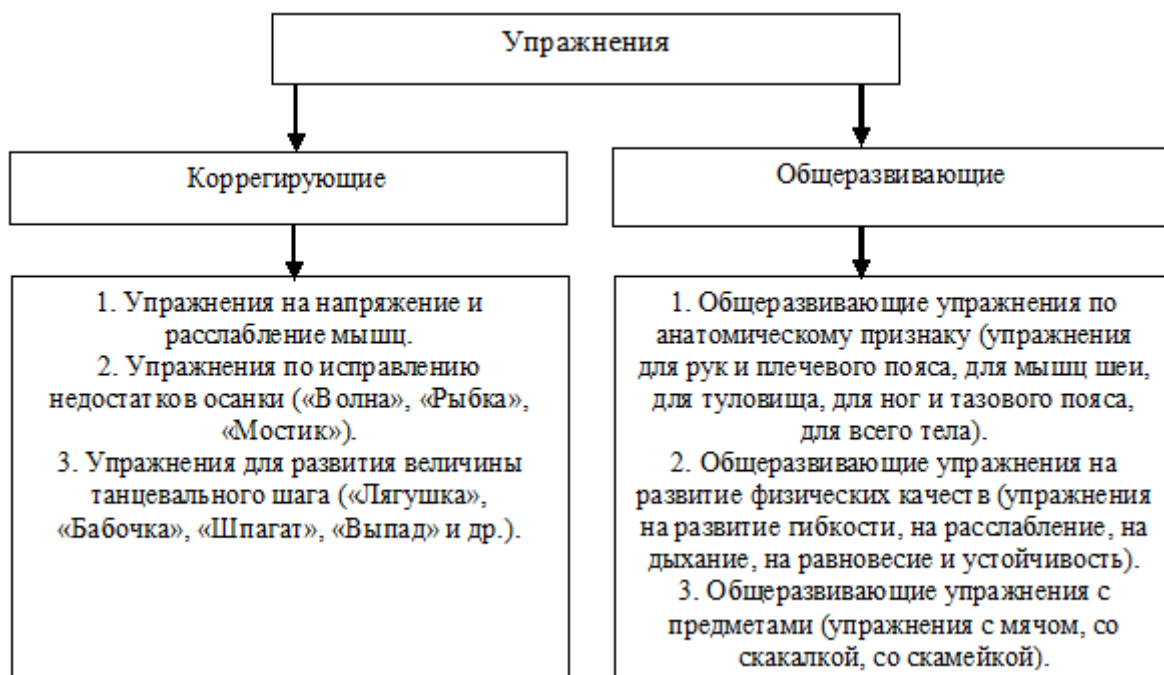


Рис. 3. Классификация упражнения для развития выносливости и физических качества в хореографической гимнастике

Для юных танцоров 6-8 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения. Хореографу важно максимально разнообразить упражнения, использовать различные стартовые позиции, скорость и амплитуду движения и т. д., основная задача на занятиях с детьми этого возраста - сформировать как можно больше простых двигательных навыков.

Для обучающихся 9-10 лет используются те же упражнения, но в сложном варианте. Для танцоров от 11 до 14 лет хореографу важно предлагать координационные упражнения с постепенно возрастающей сложностью.

При воспитании выносливости и развитии физических качеств хореографу важно преследовать две основные цели: во-первых, юные танцоры должны осваивать как можно больше программного материала и, во-вторых, осваивать его эффективно. Для начинающих танцоров упражнения не должны быть сложными, но должны включать определенную сложность для выполнения. Ключом к успеху является практическая осуществимость упражнения. Если обучающие-

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

ся быстро и правильно выполняют учебное задание, то на следующих уроках для воспитания выносливости можно предложить более сложную технику исполнения (изменение темпа, амплитуды движений), благодаря которой хореограф может держать детей в состоянии мобилизационной активности. Если это состояние поддерживается во время каждого занятия хореографической гимнастикой, то у танцоров формируется психологическая ориентация на продуктивную деятельность. Легкие упражнения охлаждают интерес детей к занятиям, что в результате оказывает негативное влияние на качество последующего обучения. Чрезмерно сложные упражнения могут подорвать веру юного танцора в свои силы. В этом случае снизится и уровень активности ребенка на занятии.

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что эффективно организованные занятия хореографической гимнастикой эффективны как в гармонизации физического развития, так и в воспитании выносливости, формировании физических качеств, необходимых для успешного овладения юными танцорами.

Список литературы:

1. Аллянов Ю.Н. *Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования* / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с.
2. Быбочкин Д.О. *Значение воспитания выносливости у юных спортсменов-пловцов* / Д.О. Быбочкин // *Современная школа в условиях реализации национального проекта «Образование»*. Материалы международной научно-практической конференции. Под научной редакцией Р.Ф. Ковтун, 2020. – С. 46-48.
3. Викулов А.Д. *Развитие физических способностей детей* / А.Д. Викулов. – Ярославль: Гринго, 2019. – 172 с.
4. Гугушвили, Н.С. *Влияние занятий хореографией на человека* / Н. С. Гугушвили // *Молодой ученый*. - №3. - 2019. - С. 893-895.

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА:
новые вызовы и решения**

5. Тулкубаева Е.В. Особенности методики развития физических качеств на уроках гимнастики / Е.В. Тулкубаева, В.С. Кругликова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XI международной научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2017. – С. 143-146.

6. Хайруллин Р.Р. Развитие выносливости в легкой атлетике / Р.Р. Хайруллин, Д.Р. Хайруллин, А.М. Хайруллина // Эффективное использование научно-технического потенциала в условиях цифровой цивилизации: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 января 2021г. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. - С. 135-138.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2018. – 496 с.