



Областное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации педагогических работников».
ОО «Педагогическая ассоциация ЕАО РФ»

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА «ВИЗАВИ»

*Из опыта работы Кустовой Надежды Николаевны,
педагога дополнительного образования детского образцового
танцевального коллектива «Визави» МКУДОД «ЦДПТ с. Амурзет»*

Развитие физических данных у обучающихся хореографического коллектива «Визави» : из опыта работы Кустовой Надежды Николаевны, педагога дополнительного образования детского образцового танцевального коллектива «Визави» МКУДОД «ЦДТ с. Амурзет». – Биробиджан : ОблиПКПР, 2013. – 24 с.

Сборник «Развитие физических данных у обучающихся хореографического коллектива «Визави» рекомендован к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОблиПКПР от 30.05.2013 года

Составитель

Конькова Н.Л. старший преподаватель кафедры педагогического менеджмента ОблиПКПР

Ленская Н.И., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарного образования ОблиПКПР

Ответственный редактор

Файн Т.А., к.п.н., доцент, ректор ОГАОУ ДПО ИПКПР, действительный член РАСН, член-корреспондент МАНПО, почетный работник общего образования, лауреат медали «Лучшие люди России»

Ответственный за выпуск

Корниенко Е.Л., зав. редакционно-издательским отделом ОблиПКПР

Компьютерная верстка

Серга Т.Н., технический редактор ОблиПКПР

В настоящем сборнике представлен опыт работы Кустовой Надежды Николаевны, педагога дополнительного образования детского образцового танцевального коллектива «Визави» МКУДОД «ЦДТ с. Амурзет». Материалы сборника содержат рекомендации по развитию физических данных, упражнения на развитие гибкости, силовой выносливости, развитие танцевального шага, прыгучести; игры с элементами хореографии.

Данные материалы могут быть полезны педагогам дополнительного образования детей, руководителям танцевальных кружков, учителям ритмики, учителям, организующим внеурочную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ

Слово о педагоге.....	4
Развитие физических данных у обучающихся хореографического коллектива «Визави».....	5
Список использованной литературы.....	20
Приложение. Структура урока хореографии.....	21

СЛОВО О ПЕДАГОГЕ

Кустова Надежда Николаевна окончила Хабаровский государственный институт искусств и культуры по специальности "народное художественное творчество" и вот уже 18 лет работает в МКУДОД «ЦДТ с. Амурзет» педагогом дополнительного образования детского образцового танцевального коллектива «Визави».

Надежда Николаевна работает с ребятами 5-17 лет, опираясь на базовую программу дополнительного образования детей, использует новые течения и методики в музыкальной культуре, свой педагогический опыт. Разрабатывает программы по обучению детей танцевальному искусству, содержание которых направлено на выявление и развитие способностей воспитанников ансамбля.

Кустова Н.Н. активно участвует в работе районного методического объединения, педагогического совета. Надежда Николаевна выступает с сообщениями, с докладами, дает открытые занятия на уровне района.

Знания, приобретенные на курсах при изучении новых методик, посещениях кружков своих коллег, Надежда Николаевна применяет на своих занятиях, передает педагогам на заседаниях методического объединения, педагогического совета.

Высокое профессиональное мастерство, увлеченность предметом, творчество при подготовке к занятиям ведут к тому, что они проводятся в оригинальной форме с большой плотностью, высоким результатом. Занятия Надежда Николаевна строит методически грамотно, с учетом возрастных особенностей детей. Прослушивая музыку к новому танцу, Надежда Николаевна предлагает ребятам проявить свои способности в его постановке. И во многих танцах есть движения, предложенные самими танцорами. Это увлекает детей, развивает их творческие способности.

Знание Кустовой Н.Н. современных достижений в педагогике и методике преподавания хореографии, эффективное использование здоровьесберегающих технологий позволяют вести преподавание на высоком уровне.

На занятиях Надежды Николаевны всегда рабочая, увлеченная, творческая обстановка. Ребята собраны, работают в ритме звучащей музыки, динамично и слаженно. Чтобы заинтересовать воспитанников новым танцем, Надежда Николаевна дает его общую характеристику, отмечает особенности, эмоционально рассказывает сюжет. Если это народный танец, старается провести беседу об особенностях фольклорного творчества данного народа, рассматривает с детьми иллюстрации, знакомящие с костюмами, совместно готовятся эскизы костюма.

Кустова Надежда Николаевна – чуткий, отзывчивый педагог, в котором сочетаются требовательность и мягкость характера. В детском коллективе кружка есть место содружеству, сотрудничеству, творчеству. Надежда Николаевна постоянно заботится о создании соответствующих условий обучения для воспитанников. Профессиональное мастерство педагога, знания, стремление к творческому поиску и настойчивость позволили ей добиться высоких результатов в своей работе.

На протяжении многих лет коллектив "Визави", которым руководит Надежда Николаевна, является участником всех праздничных концертов района, областных и региональных фестивалей искусств. За последние три года танцевальный коллектив участвовал не только в районных концертах, но и выезжал на областной фестиваль "Русь многоликая" в г. Биробиджан. Коллектив «Визави» стал дипломантом регионального фестиваля-конкурса детского творчества в номинации «Народный танец»; лауреатом III степени IV Всероссийского фестиваля-конкурса детского и юношеского эстрадного творчества в номинации «Детский танец». Ансамбль танца

"Визави" неоднократно выезжал в Китайскую народную республику с дружественными и официальными визитами.

У коллег педагог Кустова Н.Н. пользуется уважением, к ней прислушиваются, у нее учатся.

За высокий профессионализм, компетентность, преданность делу, ответственность за судьбу подрастающего поколения Надежда Николаевна снискала уважение воспитанников, их родителей, коллег, признание общественности. Об этом свидетельствуют награды, которые она получила за последние три года: почетная грамота главы муниципального образования «Октябрьский муниципальный район», благодарность директора МКУДОД «ЦДТ с. Амурзет», благодарственное письмо главы муниципального образования «Октябрьский муниципальный район», премия губернатора ЕАО, почетная грамота директора МБУМЦКД, благодарственное письмо государственного учреждения социального обслуживания г. Владивостока, благодарственное письмо председателя законодательного собрания ЕАО.

Конькова Н.Л., старший преподаватель кафедры педагогического менеджмента ОблИПКПР

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА «ВИЗАВИ»

В России всегда существовал повышенный интерес к хореографическому искусству. В настоящее время в учреждениях культуры и образования проводится большая и интересная работа с детьми в области хореографии.

Для детей младшего школьного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Именно в раннем возрасте мы можем прогрессивно повысить функциональные возможности детей, т.к. младший школьный возраст является благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач педагогического процесса. Учебно-воспитательный процесс всегда должен планироваться, должны быть определены цели, задачи и форма обучения. Регулярность и системность занятий обеспечивают постепенное развитие профессиональных природных данных и способностей учащихся, являются залогом будущих успехов любого хореографического искусства.

В связи с тем, что мы работаем в сельской местности, основной целью нашей работы не является подготовка профессиональных исполнителей, а отбор детей в танцевальный коллектив происходит без высоких требований к способностям и физическим данным, представляется необходимым осуществить подготовку учащегося, которая будет оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками.

Данная тема является актуальной, т.к. несмотря на большую важность значения рассматриваемого нами вопроса о развитии физических данных у детей 7-10 лет в исполнительской деятельности хореографических коллективов, развитию данных качеств

специального внимания не уделяется.

Существующую подготовку в основном я ориентирую на использование природных данных учащихся. Мною разработана методика по развитию физических данных (гибкости, выворотности, танцевального шага, прыгучести) у детей 7-10 лет и экспериментально доказана эффективность разработанной методики по развитию физических данных в образцовом самодеятельном коллективе «Визави».

Считаю, что физическое воспитание детей играет важную роль развития дальнейшего мастерства в хореографии.

Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями. При отборе детей для занятий в хореографическом коллективе я предварительно оцениваю внешние, сценические и профессиональные (функциональные) данные детей и даю рекомендацию о возможностях и готовности ребенка к занятиям классическим танцем.

После начинаю знакомиться с каждым ребенком в отдельности. Визуально изучаю форму и пропорции тела в положении, стоя с сомкнутыми стопами ног (I позиция ног) в четырех ракурсах: лицом, левым и правым боком и спиной. Стопы должны иметь выраженные своды. Голова и шея пропорциональны телу ребенка. После знакомства с внешними сценическими данными я провожу проверку профессиональных. Для данной работы я использую критерии, разработанные Т. Барышниковой, описанные в книге «Азбука хореографии»:

Осанка. Основа осанки – позвоночник и его соединение с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцо-копчиковый (назад).

При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы.

Выворотность ног. Это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильном поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

При определении выворотности ног я обращаю внимание:

- на строение тазобедренного сустава;
- на степень податливости ноги, т.е. 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 х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Стопа. Подъем стопы определяю при выворотном положении ног и проверяю поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук проверяю эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают 3 формы подъема стопы: высокий

подъем, средний и маленький.

Балетный шаг. Высоту балетного шага я определяю при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяю одну ногу, затем другую.

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

Гибкость тела. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься классическим и народным танцем. Гибкость является показателем пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

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 грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Прыжок. Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность – и поэтому является его важной составной частью.

Проверяю у детей высоту прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращаю внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танцев имеет координация движений. Различают три основных вида координаций: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесие различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибуляторного аппаратов и других органов.

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

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

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

Методика проведения занятий по развитию физических данных у учащихся хореографическом коллективе «Визави»

Занятия по экспериментальной методике проводятся мною 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут в форме групповых и мелкогрупповых занятий.

Зал для занятий должен быть чистым, светлым. До начала занятий помещение всегда проветриваю. Во время исполнения партерной гимнастики использовала коврики.

В занятиях я использую видеозаписи уроков, позволяющие посмотреть только что исполненное упражнение и на стоп-кадре объяснить существо допущенных ошибок, или, напротив, оценить достоинство исполнения.

Все уроки гимнастики мною проводятся с музыкальным сопровождением. Подбирается такая музыка, которая доступна пониманию детей. Хорошее музыкальное сопровождение, соответствующее заданию, помогает выполнению движений, вызывает высокий эмоциональный настрой, творческую активность и прочно запоминается. Для детей 7-10 лет использую музыку из кинофильмов, мультфильмов, детских песен.

Методические особенности экспериментальной методики

Направленность занятий	Формирование гибкости, выворотности, танцевального шага, прыгучести
Основные средства	Упражнения спортивной гимнастики
Форма проведения занятий	Стабильный комплекс. Импровизация.
Методы организации занимающихся	Групповой. Фронтальный.
Способы выполнения упражнений	Серийно-поточный. Повторный. Игровой.
Музыкальное сопровождение занятий	Детские песни, польки, мелодии из мультфильмов

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение занимающихся. При выполнении упражнений у опоры я расставляю учащихся так, чтобы они не мешали друг другу (преподаватель при этом находился в центре зала). При выполнении упражнений на середине зала дети размещаются в шахматном порядке, чтобы педагог мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока линии меняются.

При выполнении упражнений с продвижением, например, прыжков с разбега, поворотов с продвижением, соединений из прыжков и акробатических элементов, дети перемещаются от задней линии к лицевой по три-четыре человека и возвращаются по боковым линиям на исходное положение. При выполнении больших прыжков рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней. При этом я нахожусь на противоположной диагонали, по которой и осуществлялся показ.

Гимнастический урок всегда состоит из трех частей: подготовительной, основной и

заключительной. Структуру урока гимнастики смотри в Приложении.

1. Подготовительная часть урока.

В подготовительной части урока я ввожу учащихся в работу, которая запланирована, организую их, устанавливаю контакт между учениками и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к выполнению большой работы, к выполнению более сложных упражнений основной части урока; поэтому моя задача в первой части урока – достичь необходимого эмоционального состояния учеников, собрать их внимание и активизировать работоспособность.

Иногда учащиеся в связи с нагрузками или усталостью в школе приходят с не очень хорошим настроением, и тогда я стараюсь настроить их на тренировку, сформировать то психологическое состояние, при котором можно наиболее полно реализовать психологические возможности ребенка в процессе какой-то деятельности. В такой ситуации учащимся могут быть предложены разные способы «настройки». Например, такой: «Представьте себя на трассе многолюдной лыжной гонки. Рядом с вами соперники, которые тоже борются за победу. Примите стойку лыжника («ноги полусогнуты, в руках – лыжные палки»): предстартовая напряженная обстановка. Вы почувствовали легкое волнение и возбуждение, напряжение всех мышц и обострение внимания? Дайте себе мысленно, а лучше вслух, команду: «На старт... Внимание... Марш!..» И сразу, на этот раз уже реально, как бы отталкиваясь палками, начинайте работать руками. В такт, не сходя с места, делайте пружинистые движения ногами. Вы резко устремляетесь вперед, выходите на основную лыжню, стремительно скользите с горы, имитируя отталкивание одновременно двумя палками. Ощущаете скорость и холодный ветер, свистящий в ушах? Теперь лыжня идет в гору. До финиша всего 100 метров, но вы вдруг «видите», что соперник неожиданно обгоняет вас. Темп взвинчен до предела. Дыхание учащается. Вы «обходите» (оставаясь на месте) соперника и «финишируете», вскинув руки и улыбаясь... Еще лучше, если ваш финиш сопровождается возгласом радости и ликования.» Воображаемые ситуации могут быть самыми разными. Дети могут «бежать», «плыть», «летать» или «участвовать в кроссе». Важно только, чтобы каждый раз ребята чувствовали азарт, нечто похожее на боевое воодушевление или спортивную злость. После этого можно приступить к реальной тренировке, начав ее с быстрой ходьбы, бега. Настройка даст детям эмоциональный подъем, которого хватит на целое занятие.

В упражнениях подготовительной части урока занимающиеся овладевают основами управления своим двигательным аппаратом, совершенствуют координацию движений, осваивают новые двигательные навыки. При этом в качестве обязательного условия соблюдаются правила и требования тренажера в классической хореографии.

Для содержания первой части урока использую строевые и порядковые упражнения, ускоренную ходьбу, бег, прыжки на месте и передвигаясь, прыжки со скакалкой, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и др.

Методические замечания. В этой части урока главное внимание мною уделяется общеразвивающим упражнениям, которые подбираются, дозируются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности учащихся. В начальный период работы данной группы детей физическая нагрузка на уроке небольшая. Затем по мере достижения достаточной натренированности, физическая нагрузка участников постепенно, от занятия к занятию увеличивается. Учебный материал в значительной степени одинаков как для мальчиков, так и для девочек.

Урок начинаю с построения учеников. Руководитель здороваается с коллективом, участники отвечают ему поклоном, затем педагог объясняет задачу урока и приступает к занятиям.

В уроке гимнастики широко применяю различные гимнастические упражнения, размыкания, смыкания, фигурную маршировку. Во время марша с целью развития чувства ритма, внимания и ориентировки меняется рисунок хода по кругу, диагоналям, прямым, ломаным линиям, ученики перестраивались парами, группами, четверками и т.д.

Марши даю также и в переменном темпе со всевозможными (по команде) поворотами, неожиданными остановками, ходьбой в обратном направлении, шагом, бегом и т.д. и т.п. Главной задачей этого раздела является четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, вырабатывают правильную осанку, повышают внимание. Очень важно, чтобы дети поняли, насколько необходимы эти упражнения, какие ценные качества они помогают развить. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всегда одни и те же упражнения. Существует много разных методических приемов, помогающих добиться от учеников интереса к упражнениям и их качественного выполнения: соревновательные и игровые формы, разнообразие перестроений, ритмов и темпов, шуточные задания и т.д.

Особая ценность этого раздела урока в подготовке танцовщиков объясняется тем, что детям необходимо с первых шагов воспитывать в себе внутреннюю самодисциплину, приучаться к четкому и совершенно сознательному передвижению в пространстве сцены, не снижая технического мастерства и артистического исполнения.

Общеразвивающие упражнения преобладают в уроке, и с точки зрения характера работы мышц делятся на 3 группы:

- 1-силовые и скоростно-силовые упражнения,
- 2-упражнения на растягивания,
- 3-упражнения на расслабления.

На уроке применяю общеразвивающие упражнения без предметов, а также с предметами (палки, мячи, скакалки).

Разученные упражнения регулярно повторяются, укрепляя правильный навык; это всегда полезно и помогает освоению новых упражнений. Но частое повторение не означает одинакового повторения; монотонность, многообразие утомляют. Простейший способ разнообразить материал урока – давать одни и те же упражнения, но в новых сочетаниях, из разных исходных положений, под музыку в различных темпах и ритмах; также можно создавать интересные координационные комбинации, использовать уже разученные построения – шеренги, круги, колонны; упражнения можно усложнить, применяя предметы; полезно комбинировать гимнастические элементы с хореографическими и акробатическими. Обязательным элементом остается выворотная постановка ног и положения рук, головы, туловища, соответствующие хореографической школе. Для этого я внимательно контролирую степень воздействия упражнений на занимающихся, используя разные приемы, произвольно усиливая или снижая эффективность влияния упражнений на организм занимающихся.

Для этой цели использую группу следующих приемов. Так, например, обнаружив признаки утомления, может снизить число повторений, изменить дозировку.

Так как в классе нет гимнастических снарядов, для работы используется перекладина балетного «станка»: стоя у нее, хорошо работать над короткими упражнениями в висах и упорах, в смешанных висах, смешанных упорах. Естественно, при этом учитываются анатомно-физиологические особенности учеников.

2. Основная часть урока.

В задачи основной части урока входят те, которые определяют процесс

гимнастического воспитания учащихся. Это, прежде всего, задача овладения главными жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению материала, предусмотренного программой специальных дисциплин (а также – не входящих в учебные программы); затем – задача обучения правильному усвоению усвоенных знаний и качеств в различных и изменяющихся условиях; далее – задача специальной тренировки сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов; наконец, задача дальнейшего развития и совершенствования ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, выносливости, устойчивости, легкости, самостоятельности, смелости, решительности, настойчивости и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этого раздела упражнения в основных способах ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания; значительное место занимают упражнения в равновесии, специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции, специальные дыхательные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, памяти, музыкальности применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Методические указания.

Решать различные частные задачи этого раздела урока нужно с учетом содержания других разделов, при полной взаимосвязанности всего изучаемого материала. Урок я строю таким образом, чтобы в процессе овладения двигательным аппаратом и освоения навыков, одновременно совершенствовались все психофизические качества. Например, применяя на уроке бег, ходьбу, прыжки как упражнения прикладного характера, рассматриваю их как предпосылки к формированию необходимых двигательных навыков, и в обучении этим несложным движениям учитываю перспективу их дальнейшего использования. Формируя жизненно необходимые и специальные навыки, особо внимательно слежу за координацией движений, добиваясь прочного овладения ею; без этого нельзя поднять работоспособность организма, то есть его способность произвести большую работу в усложненных условиях своевременно и точно. Знания, полученные учениками, должны им помогать в успешном освоении новых движений; усвоенные навыки дети должны применять сознательно и целесообразно в конкретных условиях жизни и деятельности. Поэтому так важно разнообразие упражнений в уроке.

Упражнения в равновесии тренируют вестибулярный аппарат ученика, развитие которого начинается с рождения ребенка, но протекает довольно медленно, и у многих детей сбои в его работе наблюдаются вплоть до переходного возраста; целенаправленные упражнения укрепляют вестибулярный аппарат и создают специальные навыки и умения, позволяющие сознательно регулировать равновесие своего тела, упражнения этой серии очень разнообразны и очень полезны.

Для работы над быстротой и точностью реакции применяю упражнения, в которых используются различные сигналы – звуковой (голос, музыка, шум и пр.) и зрительные (свет, цвет и др.).

Дыхательные упражнения помогают детям освоить разные способы дыхания (грудной, диафрагмальный) в различных ситуациях, при выполнении упражнений разного типа (силовых с большим напряжением, кувырков, переворотов, стоек вниз головой и в разных фазах упражнения). Каждое из упражнений имеет свою специфику – затрудняет дыхание или, наоборот, способствует вдоху или выдоху. Но в любом случае надо добиваться, чтобы ученики дышали на уроках гимнастики по возможности глубоко, непрерывно, равномерно.

Значительное место во второй части урока занимают упражнения в координации движений. На уроках гимнастики применяю чисто гимнастические упражнения, но начинаю их из позиций классического танца и такими же позициями завершаю

упражнение.

Стараюсь не перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет учеников, рассеивает их внимание, поэтому использую ранее усвоенные упражнения как базу для дальнейшего логического усложнения программы и освоения новых упражнений в незначительном объеме. Всегда полезно в каждом занятии проводить время для повторения разученных элементов, тем самым, закрепляя и совершенствуя приобретенные навыки. Каждый новый материал повторяю на нескольких уроках подряд в целях закрепления техники выполнения упражнений, формирования и закрепления нового навыка.

К концу основной части урока нагрузка постепенно возрастает. Эту часть урока я заканчиваю эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

При выполнении новых элементов и соединений, особенно повышенной трудности, я поддерживаю и страхую каждого ученика, не лишая, его, однако, самостоятельности действий; учащиеся должны привыкать к ответственности за свои действия, учиться сознательному отношению к любому заданию. Привычка осмысливать задание поможет ученику приобрести уверенность, смелость, решительность.

Обязательно поощряю проявление учащимися полезной инициативы в выполнении всевозможных упражнений. Но в этих случаях стараюсь быть особенно внимательной и активно вмешиваться, при необходимости уточнять, поправлять исполнение, исключая возможность закрепления ошибочной техники. На занятиях создаю ситуацию успеха в обучении ребят, то есть создаю цепочку ситуаций, в которых учащийся добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и легкости процесса обучения.

3. Заключительная часть урока.

Заключительная часть урока продолжается не более пяти-восьми минут. Задача этого раздела – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учеников в более спокойное состояние, которое позволит им легко переключиться на следующие по расписанию уроки или на отдых.

Основные средства успокоения, которые я применяю: медленная ходьба, некоторые дыхательные упражнения, упражнения в расслаблениях, умеренные по нагрузке порядковые упражнения. Их задача – снизить активность работы органов кровообращения и дыхания.

Методические указания.

В заключительной части урока применяю фигурные передвижения, легкие движения кистей рук, движения рук в стороны, вверх, вперед, назад; в ходьбе чередую движение на носках, на пятках, на наружной и на внутренней стороне стопы – и все это в умеренных количествах и при соблюдении спокойного дыхания.

Не помешает в заключение урока краткая беседа или разбор урока; это самое подходящее время для замечаний о поведении, о состоянии спортивной формы учеников, о достигнутых на уроке успехах или причинах неудач, с указанием путей их преодоления. Поэтому проверяю пульс учеников, записываю в дневники свои замечания, показываю доступные элементы самомассажа, напоминаю о правилах личной гигиены. Отстающим ученикам даю задание на дом. Точкой в конце урока служит реверанс (поклон), который всегда исполняется всей группой по правилам классической хореографии – так же, как и в начале урока.

Организация исследования эффективности влияния разработанной методики

Определение двигательной подготовленности детей школьного возраста – важная составная часть процесса физического воспитания.

Педагогический контроль по физическому воспитанию я осуществляю не реже двух раз в учебном году. Чтобы получить более полные сведения о динамике физической подготовленности, педагог должен владеть определенной системой контрольных упражнений – тестов. Для исследования эффективности влияния разработанной методики мною использовались такие тесты, которые позволили с минимальной тратой времени, с помощью простейших измерительных инструментов вести удовлетворительный контроль за процессом физического воспитания в условиях урочной формы занятий.

Результаты тестирования позволили мне применить индивидуальный подход в выборе средств и в определении объема интенсивности нагрузки для каждого учащегося на каждом занятии. По результатам тестирования можно видеть развитие отдельных качеств каждого учащегося и наиболее слабые целенаправленно развивать.

Группа, с которой я вела работу, комплектуется следующим образом: в танцевальный коллектив «Визави» с. Амурзет ЕАО принимаются дети 7-10 лет с разным уровнем способностей, ранее никогда не занимались хореографией. К концу первого месяца работы в группе остаются наиболее волевые, происходит естественный отсев тех, кто не смог включиться в систематическую работу.

Внедрение экспериментальной методики по развитию физических данных происходит в группе, смешанной по полу и состоящей из 12 человек.

В ходе работы я решаю следующие задачи:

1. Выявляю влияние комплексов упражнений экспериментальной методики по развитию физических данных у детей 7-10 лет.
2. Отслеживаю динамику развития отдельных качеств учащихся (гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов, танцевального шага, силовой выносливости).

Работа по внедрению экспериментальной методики проводится в течение четырех месяцев по следующему плану:

1. Подбор средств контроля в виде тестирования за развитием каждого качества учащегося.
2. Проведение первых замеров, которые позволяют судить о физических качествах детей от начала эксперимента.
3. Проведение повторного контроля в конце эксперимента.
4. Обработка результатов тестирования.

Тестирование.

Тестирование провожу после проведения разминки, которая продолжается 7-10 минут и состоит из легкого бега в течение 2-3 минут и 5-6 общеразвивающих упражнений. После выполнения этих упражнений все ребята хорошо разогреваются, о чем свидетельствует небольшое потоотделение.

Оценку физической подготовленности я осуществляю с помощью тестов, предлагаемых специалистами школьного физического воспитания: Б.В. Сермеева, 1968; Т. Барышникова, 2001; О.С. Байкова и К.Ф. Зенькевич; В.П. Обижесвет и др., 1998; И.Д. Ловейко, 1970.

В процессе экспериментального исследования мною используются следующие тесты:

1. Для оценки уровня развития гибкости применяются тесты для *подвижности*

суставов позвоночного столба.

- Ребята выполняют наклон туловища вперед – вниз, который выполняется на скамейке. Из исходного положения – основная стойка, учащиеся, наклонившись вперед – вниз до предела, не сгибая ног в коленных суставах, сохраняют это положение в течение двух секунд. Измерение проводится от края скамейки до третьего пальца с помощью сантиметровой линейки. Если при этом пальцы не достают до края скамейки, то величина подвижности обозначается знаком минус, если опускается ниже – знаком плюс.

- Учащиеся выполняют упражнение «мост». Измеряется расстояние сантиметровой лентой от пяток до третьего пальца руки (таблица 2).

Таблица №2

Изменения подвижности в суставах позвоночного столба.

Фамилия, имя учащегося	Наклон туловища вперед – вниз		Упражнение «Мост»	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента

2. Подвижность в тазобедренных суставах

Исполняется поперечный и продольный шпагат на правую и левую ногу с опорой на руки.

Уровень подвижности в данном случае оценивается по расстоянию от пола до таза (копчика); чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости (таблица 3).

Таблица №3

Изменения подвижности тазобедренных суставов.

Фамилия имя учащегося	Упражнение «Шпагат»					
	Правая нога	Правая нога	Левая нога	Левая нога	Продольный шпагат	
	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.

3. Высота балетного шага.

Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I-й позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом учащийся сам поднимает ногу в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Критерием служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90⁰, для девочек – выше 90⁰.

Для удобства обработки и анализа данных, полученных от тестирования, каждый объем ноги обозначается баллом от 2 до 5 (таблица 4).

Сводный протокол тестирования высоты балетного шага.

Фамилия Имя учащегося	Высота шага левой ноги до эксперимента			Высота шага левой ноги до эксперимента			Высота шага правой ноги после эксперимента			Высота шага правой ноги после эксперимента		
	В сторону	Вперед	Назад	В сторону	Вперед	Назад	В сторону	Вперед	Назад	В сторону	Вперед	Назад
	Оценка уровня подъема											

4. Силовая выносливость.

- Сила мышц брюшного пресса определяется числом переходов из положения лежа на спине (руки на поясе), в положении сидя и обратно (ноги удерживал обследователь). Темп медленный, не выше 16 раз в минуту. В норме дети 7-10 лет выполняют это задание 15-20 раз.

- Для оценки силы мышцы спины школьник ложится вниз лицом поперек банкетки так, чтобы верхняя часть туловища до гребешков подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе (ноги удерживает обследователь). Время до полного утомления мышц спины определяется по секундомеру. Для детей 7-10 лет оно должно быть равно 1 минуте. Оценку уровня развития силовых качеств смотри в таблице 5.

Таблица №5

Изменение развития силовых качеств.

Фамилия имя учащегося	Сила мышц брюшного пресса		Сила мышц спины	
	Количество раз до эксперимента	Количество раз после эксперимента	Количество раз до эксперимента	Количество раз после эксперимента

Экспериментальное обоснование эффективности применения разработанной методики.

Для экспериментального обоснования эффективности разработанной методики я провела эксперимент в условиях танцевального коллектива «Визави».

Результаты таблиц 2, 3, 4, 5 свидетельствуют о позитивном влиянии разработанной методики на развитие специальных двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

При анализе было установлено, что в группе произошло достоверное улучшение всех исследуемых показателей.

Наклон туловища вперед-вниз увеличился на 12%, а расстояние в упражнении «Мост» сократилось на 76,8%. Показатели упражнения «Шпагат» возросли в среднем на 57%.

Данные результаты подтверждают специфичность гимнастических упражнений, применяемых в разработанной мною методике, и их преимущественное воздействие на подвижность позвоночного столба и тазобедренных суставах.

Результаты исследования высоты балетного шага.

Уровень подъема ноги до эксперимента	Количество учащихся	Уровень подъема ноги после эксперимента	Количество учащихся
Выше среднего	5	Выше среднего	8
Средний	5	Средний	3
Ниже среднего	2	Ниже среднего	1

Показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса увеличились на 260%, а сила мышц спины на 163%.

Данный достаточно высокий прирост, скорее всего, был достигнут особенностью тренировочной эффективности упражнений партерной гимнастики, развивающих и укрепляющих мышцы брюшного пресса и спины.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности использования экспериментальной методики для обеспечения гармоничности развития юных танцоров и совершенствования их двигательных качеств средствами гимнастических упражнений.

Комплексы упражнений экспериментальной методики

При составлении комплекса я руководствуюсь следующими правилами:

1. Первыми даю упражнения для рук и плечевого пояса, типа потягивания. Выполнялись они обычно в медленном темпе.

2. Далее следуют упражнения для мышц ног. Такое сочетание упражнений в комплексе обеспечивает соблюдение важного методического правила о необходимости чередования работы различных мышечных групп.

3. В дальнейшем комплексе чередуются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, которые выполняются из различных исходных положений. Упражнения силового характера предшествуют упражнениям на растягивания.

4. Последним в комплексе выполняются упражнения, в которых движение различными частями тела сочетаются. Эти упражнения исполняются на большой амплитуде и требуют известной ловкости.

5. Заключительный комплекс – так называемые скоростные упражнения. Это прыжки или бег на месте, после чего следует постепенно замедляющаяся ходьба.

Для выполнения общеразвивающих упражнений пользуюсь отсчетом. Перед тем как начать упражнение, используется настраивающий сигнал «и». Очень хорошим приемом при проведении общеразвивающих упражнений также следует признать подсказ движений вместо счета. При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если это необходимо, объяснить упражнение. Замечания по устранению ошибок могут иметь «профилактический» характер, т.е. до выполнения учитель предупреждает всю группу о возможных ошибках. Во время использования упражнения можно делать попутные замечания, обращаясь как ко всей группе, так и к отдельным учащимся.

Для того, чтобы занимающиеся не сбивались при выполнении упражнения, мною используется метод зеркального показа.

Принято выделять два способа выполнения общеразвивающих упражнений:

раздельный и поточный.

При раздельном способе каждое упражнение комплекса выполняется после паузы, во время которой преподаватель объясняет выполнение следующего упражнения.

При поточном способе выполнения комплекса все упражнения выполняются без перерыва. Каждое следующее упражнение начинается непосредственно за предыдущим, музыкальное сопровождение при этом не прерывается. При таком способе проведения занятия преподаватель пользуется показом.

После нескольких занятий было проведено родительское собрание, на котором были изложены замечания и рекомендации по проведению занятий дома, а также о том, что если ученик устает на занятиях, болят ноги, следует принять ванну или сделать массаж.

Упражнения на развитие гибкости плечевых и локтевых суставов:

1. Рывки руками в разных плоскостях. Повторить 6-8 раз.
2. Круговые движения руками в различных плоскостях. Повторить 4-8 раз.
3. Стойка ноги вместе, руки за спиной, пальцы в «замок». Рывки руками назад.

Повторить 6-8 раз.

4. Поднимание и опускание плеч. Повторить 16 раз.

5. *Исходное положение* – стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх.

На *раз* опустить предплечья; на счет *два* вернуться в исходное положение. Плечи не подвижны. Повторить 6-8 раз.

6. *Исходное положение* – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Поочередные круги предплечьями вовнутрь и наружу. Повторить 6-8 раз.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

1. *Основная стойка*, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед и назад.

Повторить 6-8 раз.

2. Круговые движения туловища. Повторить 4 раза в правую и 4 раза в левую стороны.

3. *Исходное положение* – стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях.

На счет «раз-два» вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счет «три-четыре-пять» опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 8-16 раз.

4. Мост наклоном назад из положения, стоя (с помощью партнера). Повторить 4 раза.

Упражнения для тазобедренного сустава.

1. *Исходное положение* – стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене.

На счет «раз-два-три» подать левое бедро и таз вперед-вниз; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 4-8 раз.

2. Стоя лицом к стенке, отведение ноги назад с помощью партнера, держать 3-4 секунды.

3. Лежа на спине с опорой руками о пол, скрестные движения ногами. Повторить 6-8 раз.

4. Круговые движения ногами, лежа на спине. Повторить по 3-4 раза на каждую ногу.

5. *Исходное положение* – стоя, ноги шире плеч.

На счет «раз» – наклоны вперед, положить ладони на пол; на счет «два» развести пятки в стороны; на счет «три» развести носки в стороны; на счет «четыре» – как на счет

два; на счет «*пять*» перевести пятки вовнутрь; на счет «*шесть*» перевести носки вовнутрь; на счет «*семь*» – как на счет пять; на счет «*восемь*» вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

Упражнения развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

- *Исходное положение* – лежа на животе, подбородок на кистях рук.
- Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4 счета.
- То же, но руки к плечам, за голову.
- То же, но руки назад, в стороны.
- Угол – исходное положение группировка сидя на полу, отрываем ноги и руки от пола и выполняем сед углом. Руки в стороны (это помогает удержать равновесие), носки тянуть вверх. Угол желательно держать для начала до 5 секунд, затем каждый раз, повторяя это упражнение, увеличивать время.
- Положение, лежа на спине – ноги и руки вытянуты. Одновременно поднимаем одну ногу и спину (руки возле головы). Ноги по очереди чередуем, т.е. поднимаем спину сперва к правой, а затем к левой ноге. Усложнить упражнение можно, если поднять одновременно две ноги и две руки.

Упражнение для развития танцевального шага.

1. Расслабиться, лежа на спине. При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. Напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются, учтите работу этих мышц.

2. Расслабиться, лежа на спине или сидя. Вытянуть ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стопой) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться (мышцы напрягаются). Сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе со стопами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, т.е. должна получиться I-я позиция, колени выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, затем расслабить мышцы.

3. Сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. Медленно наклониться вниз, распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя I позицию ног. Вернуться в исходное положение. Это упражнение также растягивает и укрепляет мышцы спины, и особенно поясницы.

4. Лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помогал удерживать стопы и бедра на полу.

5. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Опираясь руками на колени, опустить их как можно ближе к полу; вернуться в исходное положение. Это упражнение выполняют также для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

6. Лежа на спине, руки разведены в стороны. Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. Повторить упражнение с другой ноги.

7. Лежа на спине, согнуть ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался, и правая нога оставалась вытянутой с другой ногой.

8. Лежа на животе, фиксируют I позицию, поднимают ногу вверх (от исполнителя), тянут ее рукой к себе и вернут в исходное положение. Затем упражнение выполняют с другой ноги. Носу стремиться поднимать, как можно выше, живот держать на полу.

Развитие прыгучести.

1. Прыжки со скакалкой.

- *Прыжки на двух ногах.* Прыжок выполняется с вытянутыми коленями и ступней. Необходимо следить, чтобы спина была прямая и на прыжке не сгибалась вперед. Можно выполнять этот прыжок с укороченной стопой, поставив ноги I позиции.

- *Прыжки на одной ноге.* Прыжок выполняется на одной ноге. Колени и стопа опорной ноги максимально вытягиваются в прыжке. Согнутая нога должна находиться в положении *sur de pied*.

1. Многоскоки на одной ноге или с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через воображаемые барьеры. Следить за активной работой рук, а при прыжках на одной ноге и за активным махом свободной ногой.

2. Серийные прыжки на двух ногах вперед в длину, стараясь делать большие прыжки, не теряя темпа движения. По 6-8 прыжков в серии.

3. Стоя на одной ноге, прыжки с помощью маха другой ноги, пытаюсь в воздухе достать носком маховой ноги высоко расположенные предметы. Прыжки одиночные с остановкой по 3-5 в серии.

Игры с элементами хореографии.

Игра 1. Играющие стоят по кругу лицом к центру круга, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один ученик в роли «экзаменатора» находится за кругом. Он медленно проходит позади играющих, и как только он поравнялся с одним из игроков, тот должен принять одну из классических позиций для ног; руки соответственно, должны быть в одной из позиций. «Экзаменатор» определяет точность положения. Если ошибок более трех, игрок выбывает из игры. Принятое положение сохраняется до тех пор, пока «экзаменующий» не отойдет к следующему игроку.

Игра 2. Играют две команды, построенные в шеренги одна против другой на расстоянии двух метров. В каждой шеренге участники рассчитываются по порядку номеров. Ведущий игры – «экзаменатор».

Если экзаменатор называет номер «два», то вторые номера в каждой шеренге принимают пятую (по заданию) классическую позицию для ног и вторую для рук. Номера называются в любой последовательности. Участник с числом ошибок более трех выбывает из игры. Игрок, пропустивший свой номер или растерявшийся, выбывает из игры.

Игра 3. Играют команды с составом не более пяти игроков в каждой. По сигналу педагога (хлопок или свисток) команды по очереди бегут к указанному месту и выполняют заранее данное задание: два человека выполняют ласточку на правой ноге, остальные стоят на левой, держа правую в стороне. Команды выполняют задание поочередно. Оцениваются техника исполнения, устойчивость, положение рук, головы.

Подвижные игры.

Игра № 1. Играющие делятся на две группы. Задание: по сигналу преподавателя первая группа должна построиться в круг в центре зала, вторая – в одну шеренгу в заранее указанном месте. Оценивается точность равнения в шеренге, точность построения круга, размещение по росту, общая скорость выполнения задания. Выигрывает команда, быстрее и лучше выполнившая все условия задания.

Игра № 2. Все выполняют одно задание: например, перестроение из шеренг в колонны по одному или по два в разных местах зала. Условия оценки те же, что и в игре №1.

«Змея». Играют 10-15 человек. Все становятся в одну колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи стоящему впереди. Первый в колонне – «голова змеи», последний – ее «хвост».

По сигналу преподавателя «голова» начинает движение, стараясь поймать «хвост» – двигается зигзагами, совершает повороты и т.п. Пойманный идет на место «голова» и ловит новый «хвост». Игра повторяется три – четыре раза.

«Бег в сторону». Участники игры становятся в пары спиной друг другу, захватив руки партнера под локти. Проводится две черты – стартовая и финишная. Все пары выстраиваются у стартовой черты боком к ней и по команде «марш!» все передвигаются к финишной черте – бегом или прыжками. Побеждает пара, пришедшая первой.

На основании анализа научно-методической литературы можно сделать следующие выводы: залог успеха в учебной работе по хореографии – ее систематичность, правильное содержание и хорошая организация. Танцевальная подготовка в значительной степени зависит от успеха занятий по гимнастике, от реализации плана по этому предмету, который должен составляться в соответствии с главной целью и задачей учебного процесса – воспитание гармонично развитого человека и одновременно формированием его артистической индивидуальности, без чего невозможно истинное творчество.

Во время исследования в хореографическом коллективе «Визави» возникла проблема полноценного развития физических данных у учащихся, коррекции дефектов осанки, подготовки опорно-двигательного аппарата и мышечной системы учащихся. Для решения этой проблемы я обратилась к специальной литературе по физической культуре и спорту, были изучены материалы по анатомии человеческого тела.

В процессе исследования данной работы мной:

1. Разработана методика развития физических данных (гибкости, танцевального шага, прыгучести).
2. Экспериментально доказана эффективность влияния разработанной методики на развитие физических данных детей 7-10 лет.
3. Разработан и предложен комплекс упражнений для развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

Обобщая всю проделанную работу необходимо сказать, что с течением времени уровень развития физических качеств занимающихся повысился под влиянием направленной тренировки. Это говорит о том, что у детей появилась возможность реализации имеющегося двигательного потенциала в более сложных, чем на этапе начальной подготовки, формах движений.

Только проводя подобный анализ (в виде тестирования) и на его данных построив дальнейшую учебную работу, можно добиться значительных результатов, успехов в укреплении здоровья, повышения физической работоспособности детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные вопросы теории и методики физического воспитания школьников. – Казань, 1977.
2. Аткиков А.М. Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений / А.М. Аткиков, А.П. Фроленков. – Л., 1987.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.

4. Благуш П.К Теории тестирования двигательных способностей. – М., 1982.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М., 1987.
6. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2000.
7. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М., 1966.
8. Динамические упражнения для детей 6-9 лет. – Пенза, 1997.
9. Конарова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1973.
10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2001.
11. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. – М., 1970.
12. Лях В.И. Тесты физического воспитания школьников. – М., 1998.
13. Показатели и оценочные таблицы физической подготовленности школьников. – Хабаровск, 1990.
14. Сермеев Б.В. Развитие подвижности в суставах у школьников. – М., 1968.
15. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М., 1970.
16. Тест для определения уровня физической подготовленности учащихся (7-17 лет) / Л.А. Хасин и др. – М., 1999.
17. Фокин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М., 1991.
18. Яковлев В. Подвижные игры. – М., 1974.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СТРУКТУРА УРОКА ХОРЕОГРАФИИ

Части комплекса	Длительность	Преимущественная направленность
Подготовительная часть	5 – 7 мин.	Упражнение на разогревание мышц
Основная часть	20 – 25 мин.	Упражнение на развитие физических данных
Заключительная часть	7 – 10 мин.	Упражнение на гибкость, расслабление, дыхательные упражнения

Развитие физических данных у обучающихся хореографического коллектива «Визави» : из опыта работы Кустовой Надежды Николаевны, педагога дополнительного образования детского образцового танцевального коллектива «Визави» МКУДОД «ЦДТ с. Амурзет». – Биробиджан : ОблИПКПР, 2013. – 24 с.

Сверстано и отпечатано в РИО областного ИПКПР
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.

