

Методическая разработка к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Современная хореография. Увлекательный
мир танца»

**Комплексное применение силовых упражнений и стретчинга
на занятии обучающихся старшего звена
коллектива современной хореографии**

Автор: Попова Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования
МБУДО «ДЮЦ»

Содержание

Введение	3
Современные подходы к организации физического воспитания молодежи	3
Особенности физического развития обучающихся 14-17 лет	4
Характеристика силовых упражнений и методические особенности их использования.....	5
Характеристика упражнений стретчинга и методические особенности их использования.....	6
Заключение	8

Введение

1. В настоящее время среди молодежи большой популярностью пользуются современные танцевальные направления, а также фитнес-технологии. В плане научного поиска представляет интерес обоснование их использования с позиции решения задач профессиональной физической подготовки.

На основании анализа актуальности и противоречия сформулирована проблема исследования: каковы методические особенности и целесообразность комплексного применения силовых упражнений и стретчинга в уроке обучающихся старшего звена коллектива современной хореографии для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?

Цель исследования – обоснование эффективности комплексного применения силовых упражнений и стретчинга в уроке обучающихся старшего звена коллектива современной хореографии.

Объект исследования – процесс физического воспитания обучающихся.

Предмет исследования – методические особенности комплексного применения силовых упражнений и стретчинга в уроке обучающихся старшего звена коллектива современной хореографии.

Современные подходы к организации физического воспитания молодежи

Констатируя остроту проблемы «сохранения здоровья молодежи», Н. А. Квятковская полагает, что «существующая тенденция в значительной степени обусловлена низкими показателями общей выносливости учеников, уровень развития которой является одним из основных критериев здоровья». Н. А. Квятковская экспериментально обосновала «методику повышения общей выносливости, которая предусматривает целенаправленное воздействие на аэробные возможности организма посредством выполнения циклических упражнений интервальным методом с установленными

параметрами физических нагрузок в заданных зонах интенсивности, учитывающими формирование адаптации и рост тренированности обучающихся в процессе занятий».

Совершенствование физического воспитания обучающихся определяется необходимостью решения в процессе его осуществления таких общественно значимых задач, как ускорение профессионального обучения, достижение высокой работоспособности и улучшения показателей в выбранном танцевальном направлении, использование средств физической культуры для активной подготовки, отдыха и восстановления.

Специфической особенностью реализации программы хореографии является ориентация образовательного процесса на получение педагогом оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

В процессе урока осуществляется освоение прикладных умений и навыков, способствующих успешной подготовке к будущей профессиональной танцевальной деятельности, формирование физических и психофизиологических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

Особенности физического развития обучающихся 14-17 лет

Обучающиеся хореографического коллектива 14-17 лет характеризуются гармоничным физическим развитием, худощавым и стройным телосложением. Это связано с достаточным уровнем двигательной активности девочек и тем, что они активно занимаются физической активностью (хореографией). На тренировках задействуются не только специфические хореографические упражнения, но и упражнения общей физической подготовки, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата, а также на улучшение общих показателей выносливости и качества выполнения танцевальных движений.

Характеристика силовых упражнений и методические особенности их использования

Силовыми традиционно называют упражнения, направленные на развитие силы – «способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий».

Как указывает Ю. В. Верхошанский, «полнота и логичность классификаций мышечных напряжений – необходимая предпосылка рационального построения силовой физической подготовки».

Традиционная классификация мышечных напряжений представлена ниже (рисунок 1).

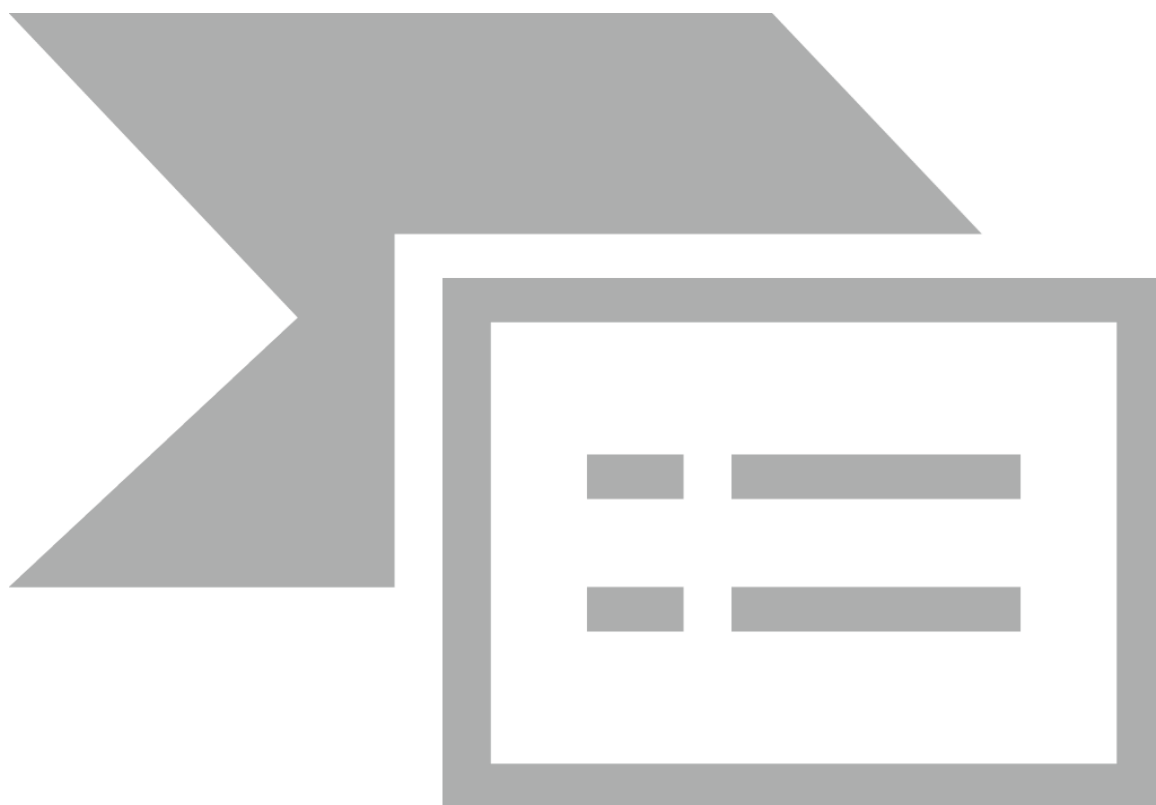


Рис. 1. Классификация мышечных напряжений

Комплексы силовых упражнений рекомендуют применять в основной части тренировочного занятия, после предварительной разминки, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и суставов. При

выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений, затем упражнения – на развитие силы. После упражнений силового характера и целесообразно выполнять упражнения на растягивание.

Цель силовой тренировки обучающихся 14-17 лет – формирование мощного мышечного корсета, защищающего и поддерживающего позвоночник и внутренние органы. Силовые упражнения не должны быть ориентированы на развитие максимальной или скоростной силы. В арсенале силовой подготовки имеется огромное множество упражнений, содействующих гармоничному физическому развитию. К таким упражнениям относятся упражнения на мышцы кора и пресса (например, скручивания лежа, планки), на укрепление мышц спины и поясничного отдела, а также мышц ног, без силы которых не обойтись при подготовке танцоров в хореографическом коллективе.

Характеристика упражнений стретчинга и методические особенности их использования

Стретчинг (от англ. *stretching* – растягивание) – «это комплекс физических упражнений или, точнее, поз, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц».

Упражнения на растягивание дают следующие положительные эффекты: благодаря растяжению мышцы становятся эластичными, суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость, улучшается осанка; сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на деятельность центральной нервной системы (ЦНС) обучающихся 14-17 лет. Как указывает В. Ю. Никитин, «очень многие упражнения в стретчинге заимствованы из йоги, однако необходимо помнить, что йога – определенная жизненная философия, определенное мировоззрение, и применяемые в хатха-йоге позы подразумевают не только физическое

исполнение их деталей, но и определенную мысленную концентрацию. В стретчинге эта задача несколько нивелируется, основная цель – достижение конечного результата путем исключительно физических усилий. Многие упражнения включаются в урок хореографии разных возрастов (например, поза «собака мордой вниз»).

Пример комплекса упражнений стретчинга приведен ниже (Рисунок 2).



Рис.2. Пример комплекса упражнений стретчинга

Заключение

Термином «силовые упражнения» обозначают группу упражнений, направленных на развитие силовых способностей, включая упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения.

2 Цель силовой тренировки девушек 14–17 лет – формирование мощного мышечного корсета, защищающего и поддерживающего позвоночник и внутренние органы, поэтому силовые упражнения не должны быть ориентированы на развитие максимальной силы.

3 Термином «стретчинг» обозначают группу упражнений, направленных на развитие гибкости, включая статические упражнения, предусматривающие фиксированное растягивание в течении 20–30 с, и динамические упражнения, предусматривающие многократное выполнение амплитудных и маховых движений.

4 Комплексное использование силовых упражнений и стретчинга обеспечивает как развитие силовых способностей и гибкости, улучшение растяжимости и эластичности мышц, так и повышение прочности мышечно-связочного аппарата.

5 Поставленная в исследовании цель достигнута, задачи исследования решены. Доказана целесообразность комплексного использования силовых упражнений и стретчинга в уроке обучающихся старшего звена коллектива современной хореографии.