***Гимнастика как хореографическое воспитание детей на начальном этапе обучения.***

*Самдан Шончалай Степановна-*

*преподаватель МБУ ДО г.Кызыла*

*«ДШИ им.Н.Рушевой» Республики Тыва*

 В последние время, возникает вопрос о проблеме хореографического воспитания детей на начальном этапе обучения. Обычно, в школы искусств на хореографическое отделение принимаются дети с 8 лет, где обучение хореографическим дисциплинам начинается с классического танца, который является основой хореографического воспитания. Классический танец, как учебная дисциплина, представляет собой танцевальную гимнастику, необходимую для развития выразительных средств танцовщика и формирует богатые моторные навыки, при которых открывается возможность исполнять различные танцевальные стили. Неслучайно большинство направлений профессиональной хореографии в той или иной мере используют элементы классического танца.

 Поэтому, к поступающим детям на хореографическое отделения предъявляют определённые требования к физическим данным: - это пропорциональное телосложение, правильная форма ног, хорошая выворотность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, гибкость, танцевальный шаг, подъём, прыжок. Всё вышеперечисленное является фундаментом успешного обучения хореографическому искусству.

Однако, на современном этапе развития общества можно констатировать тот факт, что наметилась негативная тенденция снижения уровня физического развития и двигательной активности детей. Это связанно с тем, что по мере развития производственных сил, возраста вмешательство человека в природу, вследствие чего ухудшается экология. В результате, происходит ухудшение физического состояния и здоровья людей. Особенно неблагоприятное влияние окружающей среды испытывают дети. Многие рождаются с различными патологиями, в том числе опорно-двигательного аппарата. А так же, дети бесконтрольно с раннего возраста проводят длительное время за компьютерами и телевизорами, что пагубно влияет на растущий организм, и приводит к уменьшению двигательной активности и нарушению осанки. Поэтому, среди поступающих детей на хореографические отделения, имеющих хорошие данные, всё чаще встречаются и такие, в телосложении которых наблюдаются нежелательные отклонения: начальные признаки патологии опорно-двигательного аппарата: сутулость, кифоз, лордоз, «X»- образные и «О» - образные ноги, плоскостопие. В то же время такие дети обладают артистизмом, музыкальностью и сценической внешностью.

В связи с этим, многие педагоги - хореографы постоянно ищут приёмы эффективного развития и коррекции физических данных, облегчающие их воспитанникам освоение основ классического танца.

Так будущему танцору необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной системы. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой; с их помощью человек передвигается в пространстве, и если двигательный аппарат недостаточно подготовлен, тело танцовщика будет стеснённым в движении, негибким и маловыразительным.

Известно, что на детский организм в хореографических школах падает колоссальная физическая нагрузка. Особенно на начальном этапе обучения от маленького человека требуется самоотдача и самораскрытие. И от того, как мы подготовим будущего танцора к этим физическим и психологическим перегрузкам, как сформируем его организм во всём его комплексе, во многом зависит его успешное обучение в средних и старших классах.

 Решение проблемы физического воспитания учащихся хореографический отделений детских школ искусств, это введение в учебный процесс предмета «Гимнастика». Таким образом, гимнастика располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, укреплять сердечнососудистую систему, формировать правильную осанку, развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, координацию, воспитывать волевые качества и т.д

Поэтому, именно гимнастика должна быть положена в основу физического воспитания детей на хореографических отделениях детских школ искусств, как подготовительный этап к изучению классического танца.

Учитывая специфику хореографического образования, уроки гимнастики должны проходить исключительно под музыку, для формирования у ребёнка музыкальности и устойчивых навыков сочетать движения с музыкой.

Методическое пособие составлено с целью, оказания методической помощи руководителям хореографических коллективов и студий, преподавателям хореографии детских школ искусств, студентам средних профессиональны образовательных учреждений по специализации «Хореографическое творчество» в методике организации и проведения учебной дисциплины «Гимнастика» для учащихся хореографических школ, студий и детских школ искусств.

 В данной работе подробный акцент идет на двух видах упражнений: коррегирующие и общеразвивающие.

Цель учебного предмета «Гимнастика» - оказать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию его двигательного аппарата, оснастить необходимыми двигательными навыками для успешного обучения хореографическому искусству.

На уроках «Гимнастика» решаются следующие задачи:

- через коррегирующие упражнения устранить незначительные недостатки в опорно-двигительном аппарате;

- через общеразвивающие упражнения развить силу, укрепить суставы и повысить их подвижность, положительно воздействовать на сердечно - сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат человека; развить выворотность ног, гибкость, танцевальный шаг, устойчивость;

- через элементы спортивной и художественной гимнастики пробрести устойчивость, выносливость, гибкость, умение сочетать движения с музыкой, выразительное и эмоциональное исполнение;

- нетрадиционная гимнастика

- через подвижные игры воспитать соревновательные качества, коллективный характер, умение преодолевать трудности, самодисциплину, волю к победе и другие ценные качества;

- развить музыкально - ритмические способности через выполнения упражнений под музыку;

- научиться правильному дыханию во время физических нагрузок, так как основное средство для борьбы с переутомлением в хореографии - правильное развитое дыхание.

 Основным компонентом предмета «Гимнастика» являются – упражнения, которые являются эффективным двигательным средством физического воспитания детей. Это могут быть простейшие движения, в одном суставе или представлять собой сложные двигательные действия, вовлекающие в работу всё тело человека. И только многократно повторяемые физические упражнения с соблюдением правильной дозировки и методической последовательности приводят к совершенствованию функций организма, укрепляют здоровья, формируют и совершенствуют двигательные навыки.

 Я считаю, важно ввести в содержание программы предмета «Гимнастика» для детей, обучающихся на хореографических отделениях следующие виды упражнений, с учётом специфики хореографической подготовки:

- коррегирующие упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- упражнения спортивной и художественной гимнастики (шпагат, мостик, стойка на лопатках, «колесо»);

- танцевальные движения;

- упражнения из нетрадиционных видов гимнастики (например: йога);

- подвижные игры (командные игры с элементом соревновательности).

 При обучении двигательному навыку и его совершенствовании большое значение имеет соблюдение основных педагогических принципов.

**Сознательность и активность.**

 Педагог должен мотивировать учащихся к сознательному исполнению каждого упражнения, раскрывать смысл упражнений, говорить какой результат это даст в будущем. Учащийся должен быть активным в процессе обучения различных упражнений, особенно к техники исполнения. А так же стремится к музыкальному и эстетическому исполнению разнообразных упражнений.

**Систематичность и последовательность***.*

Принцип систематичности и последовательности в обучении предполагает усвоение учебного материала в определенном учебной программой порядке с таким расчетом, чтобы каждый новый элемент упражнения логически связывался как с предыдущим элементом его, так и с последующим, обеспечивая таким образом сопротивления полученных новых знаний на усвоенные ранее, что позволяет в будущем использовать их как фундаментальную основу для последующих знаний.

**Доступность.**

 Доступность – важное условие правильного обучения. Упражнения должны соответствовать уровню физического развития и степени подготовленности детей. Иначе, если педагог не рассчитает степень сложности исполнения физических упражнений, дети могут получить травмы, ушибы, падения и т.д.

 **Наглядность.**

 Принцип наглядности помогает учащимся увидеть образ движения, его характер. Педагог должен показывать движения точно, подробно и качественно. Показ должен быть доступен для правильного восприятия учитывая возрастные особенности. В некоторых случаях можно использовать видеоматериалы и схемы.

 **Прочное освоение содержания изучаемого предмета.**

 Многократное и осознанное повторение движений приводит к образованию устойчивого двигательного навыка. Движение становится привычным, знакомым и выполняться без затруднений, что способствует развитию двигательной памяти и даёт возможность для дальнейшего овладения новыми навыками.

 Прочность усвоения требуемых знаний обусловливается организацией учебно-воспитательного процесса, использованием различных видов и методов. Память учащихся носит избирательный характер: чем важнее и интереснее для них предмет воспитания-обучения, тем прочнее он закрепляется и дольше сохраняется.

 Таким образом, каждый из этих принципов обучения двигательным навыкам находит своё отражение в сложных физиологических процессах, происходящих в организме. Для более быстрого образования двигательного навыка необходимы определённая степень физической подготовленности организма, сознательное (и волевое) отношение к тому, что предстоит делать, правильное представление о данном движении. Уже с первых попыток воспроизведения определённого движения практически начинается процесс образования двигательного навыка. Доступность (лёгкость или трудность), наглядность (показ и инструкция) и систематичность (в каком порядке должно начаться обучение) уже объединяются в начале обучения, углубляясь, расширяясь и дифференцируясь при дальнейших занятиях. Психологической предпосылкой формирования двигательного навыка является сознательное отношение к занятиям, активное участие в них.

**Структура построения урока «Гимнастика».**

Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться и подбором средств, и дозировкой отдельных упражнений, и темпом их выполнения, и амплитудой движений, и их чередованием и т.д. Однако различные варианты уроков подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части; в свою очередь, части делятся на более мелкие блоки, которые состоят из цепочек упражнений.

Выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса.

**Подготовительная часть.**

Подготовительная часть должна занимать 5-10% от общего занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроя учащихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышению восприимчивости к музыкальному сопровождению

Основное содержание подготовительной части составляют следующие цепочки:

- 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.

Последовательность первых четырёх цепочек непринципиальна. А вот при наклонах в работу включатся большие группы мышц, и они выполняются после предварительной разминки. Бегом и подскоками можно завершить подготовительную часть.

Таким образом, при построении подготовительной части следует придерживаться принципа: от локального воздействия на опорно-двигательный аппарат к региональному, а затем к глобальному на весь организм. Программа подготовительной части может видоизменяться в зависимости от задач урока, возраста и подготовленности занимающихся.

**Основная часть.**

Она занимает 80-85% всего времени занятия.

Одно-серийная основная часть для 6-8 минут обычно состоит из нескольких небольших цепочек упражнений, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы, но из- за кратковременного воздействия не оказывающих значительного физиологического эффекта на организм занимающихся. Например, упражнение для рук, для туловища (грудная клетка, таз), наклоны вперёд и в стороны, маховые движения ногами и беговая. А так же одно-серийная основная часть может быть направлена на развитие определённой мышцы. Например, развитие мышц брюшного пресса.

Для 15-20 - минутной основной части наиболее типична двух серийная форма. В первую серию включают цепочку упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног. При этом упражнения могут выполняться стоя и сидя.

Вторая серия может состоять из танцевальной, прыжково-беговой или смешанного характера цепочек. Не исключается возможность выполнения вместо беговых комбинаций в партере на развитие мышц живота, спины и других мышечных групп.

Для 20-25 минутной основной части целесообразна трех серийная форма по следующей схеме: серия в положении стоя (для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног), беговая серия (3-5мин) и упражнения на полу для развития силы и гибкости. При этом усложняется не только занятие в целом, но и отдельные цепочки упражнений.

Для 25-30 минутной основной части характерна четырех серийная форма. Она включает помимо указанных в предыдущем варианте ещё и танцевальную серию после упражнений на полу.

Для 30-45- минутной основной части:

- первая серия состоит из цепочек упражнений, последовательно прорабатывающих суставы и мышцы (сверху вниз); - вторая - беговая, включающая различные подскоки на двух ногах и одной ноге; - третья серия цепочек вновь включает упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног, но выполняемые с большой амплитудой, более нагрузочные по сравнению с первой серией. А так же можно выполнять упражнения с отягощением (утяжелителями), что придаст атлетическую направленность всему комплексу; - четвёртая серия - танцевальная;

- пятая – партерная (упражнения на полу); - шестая — вновь беговая или танцевальная.

Эмоциональность занятий повысится, если в первую и тритию серию применять скакалку, мяч, гимнастическую палку.

**Заключительная часть.**

Она занимает 5-15 % всего времени занятий. По целевому назначению выделяются несколько серий:

- Серия, состоящая из цепочек дыхательных упражнений и движений на расслабление;

- Цепочки из несложных в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений.

**Виды упражнений.**

**Коррегирующие упражнения.**

 Коррегирующие упражнения должны служить укреплению основных мышц поддерживающих позвоночник в нормальном состоянии и содействовать его выпрямлению, то есть сбалансировать мышцы тела, удлинив укороченные и укрепив растянутые. Особенно важно применение коррегирующих упражнений в начале обучения. Это позволяет в ряде случаев принимать на хореографические отделения детских школ искусств детей с некоторыми природными недостатками, и делать для них возможным занятие хореографией.

 При определении осанки мы исходим из существующего в медицине понимания нормальной (или физиологической осанки), которая оценивается в комплексе - как строения корпуса, и как строение ног вместе со стопами.

 В искусстве хореографии правильной осанки артиста всегда придавалось большое значение. И поэтому процесс обучения классическому танцу начинается с развития у ребёнка правильной (балетной) осанки. Личные наблюдения за учащимися показали, что если систематически использовать на занятиях коррегирующие упражнения, то можно добиться исправления коррекции осанки. Основой осанки является позвоночник и его соединение с тазовым поясом. При наиболее частой патологии позвоночника, называемой подвывихом, позвонки слегка смещаются, съезжают в сторону, сжимая нервы и кровеносные сосуды, отходящие от этого позвонка, мешая им нормально функционировать.

*Сколиоз* - это боковое искривление позвоночника от оси туловища. Если посмотреть на человека со спины, его позвоночник напоминает букву – С или S.

При С- образном позвоночнике наблюдается одна дуга, а при S - две дуги (рис.1)

При этом наблюдается повышенный мышечный тонус с одной стороны.

 При асимметрии лопаток применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, упражнения которые укрепляют мышцы спины, прилегающие к лопаткам, и силу мышц живота, особенно косых.

 Сколиоз 1 степени являются относительными противопоказаниями к приёму в хореографическую школу, но он должен находиться под контролем педагога с целью проведения общеукрепляющих и корригирующих мероприятий.

 Помните! Правильные корригирующие упражнения при сколиозе предполагают чередование нагрузки на плечевой пояс, мышцы спины и ног. Таким образом, тренировать только спину ребенка при сколиозе нельзя.



Сколиоз (рис. 1)

*Кифоз* - искривление позвоночника, обращённое выпуклостью кзади (сутулость) (рис. 2) При наличии кифоза необходимо уменьшить грудной прогиб позвоночника назад. Для этого используются упражнения на укрепления мышц шеи, глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних мышц и связок грудного отдела позвоночника и живота, удерживающих лопатки в правильном положении. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса назад в грудном отделе позвоночника.

 Например:

 Исходное положение - лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

 Упражнение №1. Выполнить прямой ногой маховое движение вверх, не выше угла 45 градусов. Затем ногу вернуть в исходное положение(постепенно). Повторить 10-12 раз.

 Упражнение № 2. Подтянуть стопу к колену вытянутой ноги, затем отвести согнутую ногу вправо, а после - влево. При этом, надо стараться коснуться пола со стороны согнутой ноги. Повторить упражнение 10-12 раз.



Рис.2

*Лордоз* - это излишний прогиб поясничного отдела позвоночника человека, то есть седлообразная поясница (рис.3) . Такое положение считается неправильным, так как при этом происходит деформация межпозвоночных дисков: они выпячиваются в сторону от нормального положения, сдвигаются относительно друг друга, передавливая нервные коммуникации, идущие к внутренним органам. При лордозе нужно укреплять мышцы брюшного пресса, растягивать мышцы и связки тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

Например:

 Упражнение № 1 – И.П. – ноги на ширине плеч. На 1 – наклон вперёд руками, тянемся к стопам и делаем вдох, на 2 – возврат в И.П., на 3-4 – повтор.

 Упражнение № 2 – Исходное положение – спиной к стене. На 1,2,3 – пытаемся коснуться поясницей стены, не отрывая пятки, таз и лопатки от неё. На 4 – возврат на И.П.

 Упражнение № 3 – И.П. – стоя. На 1- наклон вперёд, обхватываем руками колени, на 2-3 – пружинные наклоны вперёд, стремясь лбом дотронуться до коленей, на 4 – возврат на И.П.



 лордоз

 Рис. 3

«*X» - иксообразные ноги*. В иксообразных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные короче. У таких детей обычно выворотность больше в коленном суставе, поэтому необходимы упражнения на выворотность в тазобедренном суставе. В упражнениях на исправления иксообразных ног, важно следить, чтоб не было перенапряжения коленей.

*«О» - образные ноги*. У детей с «О» - образными ногами в процессе роста ноги могут выровняться в результате тренировок. Упражнения, направленные на сближение ног, необходимо добиться, чтоб такое положение стало привычным. Полезны упражнения на растяжения внутренних связок коленей, укрепление мышц бедра и ягодичных мышц.

*Плоскостопие.* Серьёзным недостатком считают плоскостопие, при котором противопоказаны занятия хореографией. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребёнка и, целенаправленных упражнений могут быть исправлены. Используются упражнения на укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп: сокращение и вытягивание стоп, хождение на полупальцах и пятках.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Само их название указывает на то, что они решают преимущественно задачи общего физического развития: формирования осанки, укрепление сердечно – сосудистой системы, укрепление дыхательной системы, развитие двигательных качеств.

 Приведём основные классификации ОРУ.

1. *Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку.*

 Упражнения для рук и плечевого пояса. Эти упражнения способствуют развитию и укреплению плечевого, локтевого и лучезапястного суставов .Так же полезно включать работу пальцев. Сжимание и разжимание кулаков укрепляют мышцы костей, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц шеи обязательно надо выполнять в медленном темпе. В случаи резкого выполнения этих упражнений может привести к смещению шейных позвонков, что приведёт к защемлению нервов или сосудов.

 Упражнения для туловища влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, способствуют растягиванию связок, а это в свою очередь определяет анатомическую подвижность суставов, оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки. Особенно полезны упражнения из исходного положения лёжа на спине и на животе, так как позвоночник освобождён от тяжести тела и можно избирательно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, не нагружая его.

 Упражнения для ног и тазового пояса.Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают её гибкость. Особенно полезны различные движения стопой и любые движения ног с оттянутыми стопами. Поднимание ног, махи ногами развивают подвижность в суставах, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног, развивают силу, способствуют развитию танцевального шага и выворотности. Шаг зависит от подвижности в тазобедренном суставе, от эластичности задней группы мышц бедра (шаг вперёд), от эластичности повздошно – бедренной мышцы (шаг назад), от величины выворотности бедра в суставе и от сопротивления приводящих мышц бедра (шаг в сторону). Чем больше угол раскрывания ног, тем с большим успехом сможет ученик осваивать программу классического танца, тем больше у него возможностей для достижения технических высот в хореографическом искусстве. Шаг и выворотность в классическом танце – единое целое.Выворотность – это способность к свободному развёртыванию ног наружу от бедра до стопы. Упражнения для развития выворотности развивает супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивает эластичность связочного аппарата и подвижность суставов. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Устранение мышечного препятствия даёт возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создаётся линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

 Упражнение для всего тела. Эти упражнения развивают координацию, формируют и совершенствуют двигательную функцию, развивают внимание, память и мышление. Под этими упражнениями подразумевается одновременная работа двух и более частей тела асимметрично или в «противоход». Движение отдельных частей тела ограничены, а их сочетание безграничны. Исходная база сочинений упражнений для всего тела – это анатомические возможности движения в суставах: сгибание и разгибание, отведение и приведение, ротация (вращение).

1. *Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств.*

 Этот вид упражнений должен быть направлен на развитие таких физических качеств, которые необходимы для освоения специальных дисциплин в хореографических школах и на хореографических отделениях ДШИ.

 *Упражнения на развитие гибкости*. Способность гнуться с широкой амплитудой вперед, назад, в стороны - это и есть гибкость. Для развития гибкости нужно упражняться в растягивании мышц и связок, а так же умение напрягать и расслаблять мышцы.

 Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно применять в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы еще сохраняют достаточную эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки. Хорошая подвижность в суставах спасает от вывихов, разрывов, и других повреждений связок. Однако, в младшем школьном возрасте необходима особая осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7-10 лет ещё очень нежны и легко травмируются.

 Трудно и ограниченно гнущаяся спина не может дать глубокого и упругого перегиба корпуса, например при выполнении некоторых форм de bras. Поэтому необходимо показать учащимся важность данного качества для дальнейшего обучения. Научить их основным методам развития и поддержания гибкости.

 У разных детей своя предрасположенность к гибкости. Так дети с крупными костями, тяжелой мускулатурой обычно менее гибки, чем дети с тонкими костями, меньшей массой мускулатуры**.** По мере роста и развития организма гибкость изменяется неравномерно. Наибольшая гибкость позвоночника наблюдается в 7-11 лет, далее прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых. Если при выполнении упражнения появилась боль, значит, наступил предел гибкости на данный момент, а на этот раз следует ограничиться достигнутым.

 Существуют особые правила применения упражнений на гибкость:

- перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающие мышцы и связки;

- часто повторять упражнения при малой их интенсивности;

- в процессе упражнения полезно выполнять пружинистые движения;

- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

 Различают пассивную и активную гибкость.

 *Пассивная* гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил работа с партнёром. *Активная гибкость* выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны и повороты туловища из разных исходных положений и в разных направлениях, мост из положения лежа на спине; пружинящие приседания из положения выпада вперед, в стороны, маховые движения ногами, шпагат и т д.

 *Упражнение на расслабления.* Специфика танцевального искусства состоит в обилии предельных мышечных напряжений; для танца характерны резкая смена характера и направления движения. Продолжительные сокращения мышц чрезвычайно утомительно, поэтому преподаватель гимнастики должен чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление. Полезно применять самомассаж, потряхивание, поколачивание, - это снимает излишнею напряжённость мышц.

 *Упражнение на дыхание*. Занятия хореографией требуют большого физического напряжения от ребенка. Организм должен научиться переносить утомление, закаляясь в процессе постепенного увеличения нагрузки. Одно из главных условий для выполнения длительной физической работы без заметного утомления - это правильное дыхание. Глубокое и ритмичное дыхание необходимо танцовщику, расходующему на сцене огромное количество энергии, прежде всего для того, чтобы свободно и без излишнего напряжения, на высоком техническом и эмоциональном уровне выполнить свою программу. Преподаватели гимнастики и хореографии во время урока должны обращать внимание на то, как дети дышат, выполняя задание. Когда легкие требуют воздуха, надо дать им возможность получить его в нужном объеме.

 На уроках гимнастики есть возможность приучить детей делать спокойные вдохи и выдохи, причем таким образом, чтобы вдох приходился на момент размаха, а выдох на момент напряжения. Добиваться равномерности дыхания следует с первого дня занятий, так как на этом этапе обучения дети, сталкиваясь с силовыми упражнениями, испытывают напряжения и способны сбить ритм дыхания. Чтобы избежать этих не желательных последствий, чтобы дыхание всегда было свободным и выносливым, необходимо научить детей выполнению определенных правил. Вдох делать через нос, выдох - через рот.

 Пример:

 Нижние или диафрагмальное дыхание*.*

 Сделать полный вдох и, вдыхая через нос, стараться, как можно больше выпятить живот вперёд. Выдох делаем через нос, втягивая живот.

Среднее или грудное.

 Сделав полный выдох и вдыхая через нос, стараться удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в сторону. При вдохе главное - не

сжимать грудную клетку. Рёбра должны медленно опускаться за счёт

расслабления межрёберных мышц.

 *Упражнение на равновесие и устойчивость.* Устойчивость- основа танца, умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии. Устойчивость- это та стратегия в хореографии, та цель, к которой идут долго и упорно по пути постижения мастерства. Обладающий, мастерством устойчивости, достигает, как говорят в хореографии, апломба.

 *Упражнения в равновесии* направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела в самых разнообразных условиях двигательной деятельности. Кроме того, выполнение упражнений в равновесии улучшает пространственную ориентировку, оказывает положительное влияние на развитие мышц туловища и нижних конечностей, на формирование осанки.

*Общеразвивающие упражнения с предметами***.** Упражнения с предметами обогащает возможности общеразвивающих упражнений. Во-первых, применение предметов вносит разнообразие в занятия, что повышает интерес и эмоциональную вовлечённость учащихся в процесс получения знаний. Во – вторых, каждый из предметов имеет свои преимущества для направленного воздействия на различные двигательные функции.

Упражнение с мячом.

 Разнообразие и эмоциональность таких упражнений позволяют использовать их с разным контингентом занимающихся. Упражнения с мячом применяется для развития координации, а так же имеют большое коррегирующие значение. Поэтому при их выполнении следует тщательно следить за осанкой не только в исходных положениях, но и по ходу выполнения. Мяч можно использовать для подбрасывания, перебрасываний и ловли; в качестве препятствия; в качестве отягощения.

 Упражнение со скакалкой.

Скакалка - это предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений. С помощью упражнений со скакалкой прекрасно развиваются мышцы ног, совершенствуется координация движений. Высокая интенсивность этих упражнений позволяет эффективно использовать их для развития выносливости. Упражнения со скакалкой могут применяться в виде разминочных комплексов в подготовительной части урока гимнастики. Они эмоциональны, интенсивны, с их помощью занимающиеся приобретают жизненно необходимые навыки. Скакалка может использоваться, во-первых, по типу использования гимнастической палки. В этом случае упражнения могут включать всевозможные выкруты, фиксацию положений рук при наклонах, выпадах, приседах и т.д. Во-вторых, и это наиболее типичный вариант, скакалку используют для прыжков при ее вращении. Эти упражнения могут выполняться по одному, вдвоем. В прыжках со скакалкой главное - уметь ее правильно вращать и совмещать момент опускания скакалки с выпрыгиванием. Быстрые вращения выполняются кистью, замедленные - всей рукой. Тело в полете должно быть подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий с предварительным полуприседом, приземление мягкое в полуприсед с перекатом с носков на всю стопу.

 После освоения прыжков с вращением скакалки вперед переходят к вращению назад, а затем усложняют упражнение двойным и окрестным вращением.

 Упражнение со скамейкой.

Использование в занятиях упражнений с гимнастической скамейкой помогает решать следующие задачи:

- внесение разнообразия в занятия;

- повышение интереса к занятиям;

- направленная работа над совершенствованием равновесия.

 Данную группу упражнений делят на собственно упражнения со скамейкой, когда скамейка используется в качестве отягощения при групповых действиях, и упражнения на скамейке, когда она используется в качестве опоры.

 При проведении упражнений с гимнастическими скамейками следует тщательно продумывать их расстановку и расположение группы. В зале должно быть достаточно скамеек для одновременной работы всех занимающихся.

 Возможные исходные стойки в упражнениях на скамейке:

* стоя, сидя или лежа на скамейке (продольно или поперек);
* стоя, сидя или лежа у скамейки с использованием ее как опоры для рук, ног;
* с восхождением на скамейку;
* с использованием скамейки в качестве препятствия.

**Методические рекомендации** **по составлению комплексов ОРУ.**

 Упражнения, включенные в комплекс, должны быть направлены на решение задач урока.

1. Содержание упражнений должно соответствовать уровню подготовленности, полу, возрасту учащихся.
2. Упражнения должны способствовать формированию правильной осанки и овладению умением управлять своими движениями.
3. Упражнения должны следовать одно за другим в соответствии с принципом постепенного нарастания нагрузки. Целесообразно начинать с наиболее лёгких и простых, связанных с движением отдельных частей тела, затем рекомендуется включать упражнения, дающие нагрузку большим группам мышц.
4. Необходимо чередовать упражнения так, чтобы в работу включались последовательно разные части тела. Поочерёдная работа создаёт оптимальные условия для отдыха работавших мышц.
5. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание. После напряжённой работы целесообразно выполнять упражнения на расслабления.

## Основные методические приёмы при обучении ОРУ

 **Объяснение**, при котором преподаватель говорит, что и на какой счёт надо

делать. Со слова начинается учебный процесс. По средством слова педагог организует деятельность занимающихся, даёт учебные задания, формирует смысловую структуру движения, оценивает выполненное упражнение и указывает на ошибки.

 **Показ,** при котором преподаватель, не объясняя, показывает движение

каждого счёта.Известно, что зрительное восприятие и память вос­питываются и закрепляются именно при помощи нагляднос­ти. Поэтому педагог показ, потому что это является единственным способом создания у учащихся предваритель­ного представления о движении. Показ должен быть точным, подробным, качественным. Показ должен учитывать их возраст, быть дос­тупным для правильного восприятия. Однако, метод показа требует определенных ограничений. Важно не навязывать свою манеру, свою технику исполнения — надо стремиться к тому, чтобы ученик понял двигательный состав упражнения. Осваивая природу движения, проникаясь ощущениями его динамики и ритма, ученик вступает в область пластической образности, — а это уже область художественного творчества. Поддерживать в ученике индивиду­альное творческое начало, раскрывать и совершенствовать его артистические данные — первейшая и непременная забота пе­дагога.

 **Совмещённое объяснение и показ.** Преподаватель показывает движения

каждого счёта, одновременно называя эти движения.

Для выполнения ОРУ нужно пользоваться отсчётом и музыкальным материалом.

 В практике широко используется настраивающий сигнал «И», перед тем как начать упражнение. Очень хорошим приёмом при проведении ОРУ следует признать подсказ движений вместо счёта. Например: «Раз – два – прямая нога – четыре» или « наклон – два – присед – четыре». Ошибки можно исправлять либо по ходу исполнения, либо прекратить выполнение упражнения.

 Отличительная особенность проведения урока гимнастики на хореографических отделениях – это обязательное использование музыкального сопровождения при исполнении упражнений. Музыкальный материал уроков приучает детей к выполнению упражнений под ритм данного музыкального произведения. Слияние музыки с движением воздействует на психику учеников и на их эмоциональное состояния. Учащиеся должны добиваться согласованности движений с музыкальным материалом. При подборе упражнений, создании комбинаций, следует учитывать не только музыкальный ритм, но и характер музыки, её динамические оттенки.

 Основные требования к музыке на уроках гимнастики – это ритмичность и эмоциональность. Начинать надо с таких музыкальных произведений, которые доступны пониманию детей; в этом случаи музыка помогает выполнению движений, и легко запоминаются. Постепенное усложнение музыкального сопровождения повышает эмоциональную восприимчивость, обогащает фантазию, образное мышление, воспитывает музыкальную память и художественный вкус.

**Способы выполнения комплексов ОРУ.**

 При **раздельном способе** каждое упражнение комплекса выполняется после

паузы, во время которой преподаватель объясняет следующие упражнение, пользуясь одним из названных выше приёмов обучения.

 При **поточном способе** проведения комплекса все упражнения выполняются без перерыва. Каждое следующие упражнение начинается непосредственно за предыдущим, музыкальное сопровождение при этом не прерывается, при таком способе проведения упражнения преподаватель пользуется показом. Например, Для перехода к каждому следующему упражнению на последнем исполнении предыдущего даётся указание «Последний раз», а вместо последнего счёта называется и одновременно принимается новое исходное положение.

**Заключение**.

 Таким образом, физические упражнения в учебном предмете «Гимнастика» являются универсальным средством физического воспитания. В результате систематического повторения упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, как в жизненной практике, так и для формирования двигательных навыков, способствующие успешному освоению классического, народного и современного танца.

**Список использованной литературы.**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания:

Учебник для ИФК / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990.

1. Васильева Т. Балетная осанка-основа хореографического воспитания /

Т. Васильева. – М.,1983.

1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для

учащихся средних специальных учебных заведений / Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - М., 1984.

4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М.,

2001.

5. Матов М.В. Ритмическая гимнастика / М.В. Матов. – М., 1985.

1. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического

воспитания / Пономарев Н.И. - М.: ФиС, 1970.

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / Петров П.К.

М., 2000.

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г.

М., 2000.

1. Решетников Н.В. Физическая культура / Решетников Н.В.,

Кислицын Ю.Л. – М., 2000.