

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Организация уроков гимнастики (акробатики) в Школе искусств»

Автор-составитель:
преподаватель
1 квалификационной категории
Смолянинов В.В.

Набережные Челны

*«Всё, что я пишу, известно всем и очень примитивно,
но поступают так очень немногие»*

И.А.Моисеев

Актуальность: дискуссиям о допустимости и популярности акробатических элементов в хореографических постановках, а значит и необходимой востребованности акробатической подготовки уже более века. По мнению автора, достаточно факта наличия данного вопроса – он актуален, и как бы вы на него не отвечали – сегодня необходимо давать ученикам акробатическую подготовку. И значит – должна быть система акробатической подготовки, помогающая ученикам развиваться, быть креативными и конкурентоспособными.

Практическая значимость: требования к хореографическим постановкам, к сложности и зрелищности танцевальных композиций постоянно повышаются. Поэтому большое значение имеет умение использовать акробатические элементы и трюки в танцах.

Целевая аудитория: преподаватели хореографии, педагоги дополнительного образования художественной направленности (хореография) организаций общего и дополнительного образования.

Цель: способствовать формированию знаний педагогов об использовании акробатических элементов в хореографии.

Задачи:

- формировать знания об использовании акробатики;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с детьми;
- создавать условия для развития самосовершенствования педагогов.

Ожидаемые результаты: повышение уровня исполнительского мастерства учащихся и качества и зрелищности танцевальных композиций.

Методические советы: заранее проработать теоретический аспект, провести диагностику физических возможностей и способностей учащихся,

последовательно усложнять элементы и упражнения, вести комплексное и дифференцированное обучение акробатическим и гимнастическим элементам.

1. Пояснительная записка

Долговечность вопроса о необходимости акробатической подготовки в хореографических коллективах и спорность мнений – это следствие богатства выбора исходящего из различного содержания названий Акробатика и Гимнастика и понимания их разными хореографами. Многозначность терминов объединяющих спортивные, цирковые и прикладные виды, как Акробатики, так и Гимнастики, плюс оздоровительные и лечебные виды гимнастик, восточные дисциплины к которым так же, применяют эти термины, вносит значительную неразбериху. Попробуем чуть-чуть разобраться.

Наиболее известны спортивные варианты Акробатики и Гимнастики – это соревновательные дисциплины, цель которых выявить чемпионов владеющих наиболее сложными элементами и выполняющих их с меньшим количеством ошибок на публичных выступлениях различного уровня, что требует, кроме высочайшего уровня функционального развития опорно-двигательного аппарата и технической подготовки, значительной психической устойчивости и навыка концентрации. Соревновательная программа это набор отдельных элементов, комбинаций движений не связанных ни образом, ни музыкой. Обычно соревновательные спортивные программы не имеют художественной ценности и эстетического содержания, вне спортивного контекста.

Цирковая акробатика, или гимнастика, например на турниках-перекладинах, – это шоу программы из наиболее зрелищных, ярких элементов и номеров, подчеркивающих уникальность исполнителя, или команды и с помощью которых решается задача популяризации циркового искусства и его финансовая рентабельность. Цирковые номера это законченные программы, но, чаще всего, в них также отсутствует образность и смысловое наполнение. Яркость и иллюстративность цирковых номеров бывает востребована на

массовых праздниках, сборных шоу. Большая часть таких номеров может быть выполнена только профессионалами высочайшего уровня.

Различные оздоровительные и тренировочные системы (восточные – Тай Дзи Цюань, Цигун, Йога, авторские, или традиционные дыхательные и медитативный гимнастики, различные реабилитационный и развивающие системы, типа ЛФК, гибридные фитнес форматы) имеют к гимнастике только терминалогическое отношение. Они, в отдельности, отличаются крайне узконаправленным диапазоном целей и средств. Но со стороны – это яркий фейерверк разнообразных и всеохватных жизненных моментов. Различные виды гимнастики: спортивная, художественная, оздоровительная, прикладная и акробатики: групповая, прыжковая, батут, воздушная часто воспринимаются как виды деятельности, не имеющие общего базового содержания. На мой взгляд, именно это многообразие вводит в заблуждение некоторых хореографов, не получающих профессиональной мотивации для освоения и применения каких-либо форм гимнастики, или акробатики.

В отличие от выше сказанного, акробатика/гимнастика в хореографии редко является самостоятельным изобразительным средством и помогает усиливать образы и идеи создаваемые в хореографической постановке. Акробатические элементы должны соответствовать лейтмотиву, музыкальным или сценарным ритмам и кульминациям. В хореографии редко используют предельно сложную акробатику, так как её приходится выполнять на твёрдой и не всегда ровной поверхности, иногда с затруднённым зрительным контролем (дымы, вспышки, перемещающиеся партнёры, атрибуты, декорации) и в согласовании с музыкальным сопровождением. В чистом виде ни один из видов акробатики/гимнастики в хореографический тренаж системно не может быть включен, и нуждается в коррекции и адаптации под конкретные ситуации и стили различных коллективов, а иногда и отдельных постановок.

Чаще всего хореограф пользуются не систематизированными упражнениями, методами или методиками подготовки. Еще в начале

двадцатого века Фёдор Лопухов писал: «Экзерсис танцовщика, как школьный, так и профессиональный, формировался в течении столетий; он безусловно хорош и в основе своей не вызывает сомнений. Но время от времени он требует внимательного пересмотра, ибо сценический хореографический язык меняется, усложняется, и тренаж должен помогать этому процессу, а не тормозить его. ... Педагоги же хореографических школ почти не обращали внимания на проникновение на сцену всех этих движений (бальных, народных, бытовых, физкультурных) и на рождение новых. А ведь для того чтобы их выполнить требуется ОБНОВЛЕНИЕ ЭКЗЕРСИСНЫХ ПОДГОТОВОК, систематическое приучение к ним связок и мышц. Особенно пагубно сказалось на танцовщиках появление в балете акробатики. Педагоги также НЕ ОБРАТИЛИ НА НЕЁ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ. Они её приняли, но НЕ СОЗДАЛИ СПЕЦИАЛЬНОГО ЭКЗЕРСИСА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К НЕЙ» Фёдор Лопухов «Хореографические откровения».

Понятно, что за сотню лет многое изменилось. Есть хорошие методики и авторские варианты наработки акробатических элементов в народном и современном танце, появились уличные стили танца, полностью построенные на акробатике, а на хореографических конкурсах появились номинации Акробатический танец и Танц-шоу. Но большинство выпускников профильных учебных заведений не только не владеют методами начальной, или базовой акробатической подготовки, но и не могут определить необходимый минимум изучаемой акробатической техники для использования в своей творческо-постановочной работе и в подготовительном тренаже.

Предлагаю свой взгляд на акробатику/гимнастику, которую я называю - Прикладная, т.е. дающая прикладные (необходимые для жизни, или метапредметные, универсальные) навыки акробатических упражнений и гимнастических методик, применяемых в процессе обучения детей на эстрадной специализации детской хореографической школы и ансамбля

эстрадного танца, и фрагменты моей рабочей программы по предмету Гимнастика (акробатика).

«Акробатика является одним из основных вспомогательных предметов цикла хореографических дисциплин и неотъемлемой частью начального хореографического образования. Обучение акробатике совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, развивает все группы мышц, совершенствует все физические качества, воспитывает волю, смелость и целеустремлённость. Кроме того, учащиеся расширяют свой трюковой багаж и значительно обогащают свои исполнительские возможности.

Цель обучения – максимально возможное развитие физических качеств и устойчивого двигательного навыка в максимально расширенном наборе акробатических элементов. Подготовка будущих танцоров к практической исполнительской деятельности в сфере эстрадного танца, современной и классической хореографии в соответствии с требованиями, предъявляемыми современным уровнем развития профессионального танцевального искусства.

Основные задачи обучения:

- практическое овладение техническими элементами прикладной акробатики в соответствии с авторской методикой преподавания акробатики и различных видов гимнастики;
- максимальное развитие двигательных качеств и умений;
- развитие воли, выносливости, произвольного внимания, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие двигательной памяти и навыков самоанализа и самоконтроля в условиях высокого уровня физической усталости и в условиях дефицита времени;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности через коллективно-творческую деятельность».

Чтобы яснее понять содержательный, технический арсенал гимнастики приведу варианты классификации гимнастических упражнений.

Целеполагающая классификация упражнений предмета Гимнастика.

По целям, можно разделить гимнастику на четыре группы:

1. базовая гимнастика (цель – освоение базовых поз и движений, направлений в пространстве, начальная физическая подготовка – хорошо дополняет уроки Ритмики и танца в начальных классах школы хореографии);
2. развивающая гимнастика (цель – гармоничное совершенствование физических качеств с учетом хореографического направления и индивидуальных особенностей);
3. акробатическая техника (цель – доведение изученной акробатической техники до уровня двигательного навыка для использования в хореографических постановках);
4. техника упражнений с предметами и на снарядах (цель – расширение арсенала двигательных навыков с частичным использованием в хореографических постановках).

Для примера – обобщённая научная спортивная классификация акробатических упражнений:

балансирования, вращения (прыжки) и бросковые упражнения. Балансирования: *без фазы полёта – силой, махом, рывком, толчком – ОДИНОЧНЫЕ – шпагаты, мосты, равновесия, стойки – ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ – поддержки, висы, упоры, пирамиды. Вращения: без отрыва от опоры – перекаты, кувырки, повороты, перекидки, перевороты колесом; с отрывом от опоры – полёты, полуперевороты, перевороты, сальто (в том числе и с вращением вокруг вертикальной оси) – разделяются по направлениям – вперёд, назад, в сторону. БРОСКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: прыжки/лётые выполняемые с помощью подброса и ловли одним или несколькими партнёрами.*

Сомневаюсь, что кто-то из хореографов захочет разбираться в этой головоломке, особенно, если принять во внимание, что применяться будут от 20 до 40 процентов отобранных техник.

Для сравнения предлагаю посмотреть на мою, давно уже используемую и проверенную, упрощённую классификацию гимнастических упражнений:

1 – АЗБУКА ПОЗ (базовая гимнастика – стойки, седы, выпады, приседы, упоры, мосты, прогибы, группировки с различными положениями рук и ног, шпагаты, равновесия – например: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка руки вперёд, стойка руки вверх, стойка руки в стороны, наклон, прогиб, полуприсед, присед, группировка, скрут, выпад, обратный выпад);

2 – АЗБУКА ДВИЖЕНИЙ (переходы из различных поз в другие, движениями рук, ног, туловища и головы – махи, круги, волны, подъёмы-опускания, отведения-приведения, сгибания-разгибания);

3 – АЗБУКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ (шаги, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба в полуприседе, в приседе, гусиным шагом и в выпадах, с высоким подниманием коленей, согнутых и прямых ног, строевые упражнения, бег с изменением скорости и направлений, подскоки на двух ногах, на одной, с вращением, перескоки с одной на другую, соскоки, перескоки, прыжки, спады и падения, кувырки и перевороты, лазанья и перелазанья);

4 – УКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАБОЧИХ МЫШЦ (мышечный корсет и базовые движения) (многократное повторное выполнение базовых движений в усложнённых условиях, длительное удержание поз и стоек с применением входов, поддержек, равновесий, висов, упоров, пирамид, сходов, переноски, подбросов и перебросов) развиваем силу и прыгучесть, например: отжимания, приседания, упор присев-упор лёжа, выпрыгивания из полуприседа, подскоки, поднимание ног лёжа на спине, перекаты и падения, прыжки на руки, броски, рывки и толчки;

5 – УКРЕПЛЕНИЕ И ЗАЩИТА ПОЗВОНОЧНИКА (вытягивания, раскачивания и скруты, силовые статичные упоры и висы, работа на осанку);

6 – РАСТЯЖКА НОГ И РУК (подвижность суставов конечностей, растяжка пассивная и активная - индивидуально и в парах, подгруппах);

7 – основы актёрского мастерства и энерго-эмоциональные практики;

8 – игровые – имитационные упражнения, основы пантомимы.

(Пункты 7 и 8 не относятся к теме, но указаны, так как могут подсказать дополнительные варианты в наполнении рабочей программы)

Как это работает? Во-первых – нужно точно понимать, какие элементы из каких поз и движений состоят. Это нужно для того, чтобы в процессе изучения сложных (сложно составленных) элементов правильно дробить движения на составляющие и гармонично стыковать их правильными позами.

Во-вторых – качественное предварительное проучивание простых поз значительно ускоряет и упрощает процесс изучения сложных элементов.

В третьих – грамотный тренаж в любой деятельности строится не только на изучении новых движений (упражнений), но и на усложнении ранее изученных. Как только вы увидите, что позы исходного движения точные и выполняются свободно, можно приступить к усложнению.

В четвёртых – повторная смена двух усложненных поз, это лучший способ совершенствования физических качеств: разных видов силы, выносливости и гибкости.

Например, для того, чтобы изучить Боковой переворот, махом одной ногой (колесо) необходимо уметь выполнять:

Позы – основная стойка (вертикальная ось, полностью выпрямленное тело), стойка на одной ноге, вторая сзади (конечная поза), или впереди (исходная поза), стойка на руках (укрепление плечевого пояса, перевернутая позиция), стойка на руках с поперечным шпагатом (с помощью и самостоятельно).

Движения: выпад, наклон к ноге, мах ногой в "слонике", повороты туловища с поочередным вытягиванием рук вверх-всторону (начинаем с

одноимённой), переброс ног, или перепрыгивание с одной на другую в "слонике".

Как перемещение – дети должны понять, что это разворот на 180 градусов выполняемый шагом, наклоном и махом ног.

Естественно, что большую часть этих простых упражнений нужно выполнять в разминочной части занятия используя один из интенсивных методов – игровой, поточный или эстафету.

Основной формой проведения Гимнастики/акробатики является урок. Урочная форма наиболее рациональная для группового освоения упражнений с точной пространственной структурой изучаемых упражнений и самого занятия. Она разрешает давать максимальную нагрузку в ограниченном временном промежутке, и это позволяет решать одновременно ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ и ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ задачи (волевая подготовка, коллективизм и взаимопомощь). Основным «секретом» технической подготовки является соблюдение принципов ДОСТУПНОСТИ, ПОСТЕПЕННОСТИ, НЕПРЕРЫВНОСТИ и СИСТЕМАТИЧНОСТИ в планировании и проведении уроков. В зависимости от уровня подготовки учеников, этапа подготовки (времени и цели подготовки) и материально-технического обеспечения урока структура может значительно изменяться.

Структура урока гимнастики.

Урок гимнастики состоит из трёх частей: 1 – подготовительная; 2 – основная; 3 – заключительная.

Подготовительную часть можно разделить на 1) вводную (построение, строевые упражнения, приветствие, сообщение задач и темы урока, психологический настрой и мотивация) и 2) разминка (общий разогрев и тонизация мышц, подготовка суставов и систем организма). В подготовительной части урока, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений и общеразвивающие упражнения, не требующие максимальных усилий и

предельной амплитуды. В подготовительной части добиваемся точности, согласованности, самостоятельности и заинтересованности учащихся. Очень полезно чаще менять средства, методы и последовательность упражнений в разминке, сохраняя строгий гимнастический стиль и правила хореографии, обеспечивая успешное выполнение упражнений основной части и предупреждая травматизм.

Основная часть может содержать упражнения двух направлений: техническая подготовка (освоение акробатических элементов и формирование двигательных навыков в их исполнении) и развитие волевых и физических качеств (различные виды гимнастических упражнений выполняемых с использованием интенсивных методик и методов проведения занятия). При планировании технической подготовки нужно помнить о том, что скорость освоения различных упражнений не одинакова, как и готовность детей к освоению данного упражнения. Кто-то не готов физически (не хватает силы или гибкости), а кто-то не имеет навыков сосредоточения внимания и концентрации и переключения. Для достижения результативности 75-90% освоивших используем следующую методику:

1) используем четырёх этапный формат изучения – ЗНАКОМСТВО, ИЗУЧЕНИЕ, ЗАКРЕПЛЕНИЕ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ или контроль. Этапы идут без временных разрывов. Для сложных элементов (особенно связанных с преодолением страха) этапы закрепления и совершенствования могут удлиняться до 3-5 уроков.

2) при изучении технических элементов желательно включать в разминку двигательные похожие упражнения.

3) освоение нового упражнения начинается с изучения ОСНОВНОГО движения (приход в основную позу), подготовительных (функциональные возможности, позы и межмышечное согласование – повторно и многократно) и подводящих упражнений (дробное выполнение с делением на фазы с помощью, проводка по движению), навыков страховки и само страховки.

Для гармоничного развития учащихся основные цели и средства развития нужно изменять, например, по декадам, четвертям, или по месяцам. Один из вариантов:

1 четверть – динамическая сила, гибкость, выносливость; 2 четверть – скоростная сила, координация движений и ловкость; 3 четверть – скоростная сила, прыгучесть, гибкость; 4 четверть – изометрия, прыгучесть, гибкость, выносливость. Применяем фронтальный и поточный методы, круговую тренировку.

В заключительной части урока мы занимаемся:

1 – закреплением технических элементов в игровой, или соревновательной форме (эстафеты, тесты, нормативы); 2 – восстановительные упражнения; 3 – подведение итогов урока: построение, сообщение о выполнении задач урока, основных ошибках и способах их устранения при самостоятельном выполнении (домашнее задание), выставление оценок, прощание; 4 – наведение порядка в зале и организованный выход из зала.

У большинства хореографов редко появляется возможность самостоятельно проводить полноценные уроки акробатики/гимнастики, чаще всего не хватает времени и мотивации, как педагога, так и занимающихся. Остаются три варианта: 1 – пригласить профессионала (сложный и очень затратный вариант, так как большинство специалистов, акробатов и гимнастов, не представляют необходимый объём и требуемое качество техники); 2 – надеяться на ту технику, которой занимающиеся уже владеют (пассивный и не продуктивный вариант); 3 – включить блок акробатических упражнений в занятия хореографией. Занятия продолжительностью 20-30 минут два-три раза в неделю позволяют набрать внушительный арсенал акробатической техники за учебный год и наработать хорошее качество акробатических элементов включённых в хореографические постановки. При планировании использования акробатических блоков-вставок в учебном году необходимо разработать следующие программы (комплексы):

- 1) короткую высокоинтенсивную разминку – 4-5 минут;
 - 2) перечень примерного последовательного изучения, или совершенствования акробатических/гимнастических элементов, из расчета один-два элемента в занятии – 10 минут;
 - 3) комбинации из 5-6 знакомых элементов, которые можно заменять (усложнять) вновь изученными элементами – 10 минут;
 - 4) дать возможность ученикам для самостоятельной работы – 5-6 минут.
- Пункты два и три можно менять местами. И при изучении очень сложных элементов использовать для их изучения целиком 25 минут + 5 минут на разминку.

Содержание разминки будет зависеть от того в какую часть хореографического урока поместить нашу акробатическую вставку. Основные требования: не более 10 упражнений; выполняются непрерывно, с ритмичным дыханием; желательно – на месте и со сменой исходных положений; проработать все крупные мышцы, постепенно добиваясь максимальной амплитуды, особенно в силовых упражнениях.

Примерный комплекс:

- 1 упражнение: Поднимание-опускание рук сбоку от туловища (с одновременным подниманием-опусканием головы);
- 2 упражнение: Руки в стороны, поочерёдное поднимание согнутых ног сбоку от туловища;
- 3 упражнение: «Бёрпи»;
- 4 упражнение: «Мельница»;
- 5 упражнение: Одну руку поднять вверх, смена положения рук махом;
- 6 упражнение: Выпад в упоре, смена положения ног прыжком;
- 7 упражнение: Лечь на спину, поочерёдные махи ногами;
- 8 упражнение: Перевернуться в упор лёжа, упор присев-упор лёжа;
- 9 упражнение: Встать, «Пистолетик», руки вперёд, с поочерёдной сменой ноги;
- 10 упражнение: «Слоник», с махом ногами по очереди.

Комплекс упражнений разминки нужно разучить и делать с минимальными подсказками, при оценке качества выполнения и получаемую нагрузку учитывать индивидуальные особенности развития и подготовки учеников.

При выборе акробатических упражнений для изучения используем следующие разделы: равновесия – статические (на пальцах и полупальцах одной и двух ног, с вертикальным туловищем и в наклонах, на голени, в седе и в упоре присев), динамические (выход в равновесие махом, равновесие после шагов и приземлений) и групповые (пирамиды, поддержки); стойки-упоры (самый простой набор: основная стойка, ласточка, равновесие углом на ягодицах, упор присев, стойка на голове, стойка на руках); мосты-перевороты (колесо, борцовский мост, акробатический мост, мосты с поднятой ногой, махи ногами на мостике, полуперевороты махом одной ногой вперёд-назад, переворот из стойки махом одной ногой и др.); кувырки-перекаты (перекаты на животе, перекаты на спине в группировке, кувырок вперёд, кувырок назад, кувырки через плечо, перекаты в сторону, перекат в сторону с разножкой, перекаты с вставанием в стойку, падения с уходом в перекат или кувырок); прыжки и подбросы (положение соскока, подскоки на месте, подскоки с опорой руками, напрыгивание на возвышение и соскоки, перепрыгивание через препятствие, темповые перевороты, сальто в группировке, сальто прогнувшись подбросом под стопу), вращения (на месте, в продвижении, с прыжками, с изменением положений тела).

С начала любое упражнение учится в чистом виде (база): позы, основное движение, соединяем с помощью, выполняем самостоятельно в целом. На этапе отработки и совершенствования мы усложняем элемент: смена/усложнение конечной позы, приход в следующий элемент, смена исходной позиции, изменение положения конечностей, или формы тела и конечностей в основном движении. Например: колесо, колесо с приходом в равновесие, колесо с приходом в шпагат, колесо с приходом в кувырок назад, колесо с приходом в

переворот назад, кувырок вперёд – колесо, переворот вперёд – колесо, кувырок вперёд – колесо – кувырок назад, переворот вперёд – колесо – переворот назад, колесо – фляк, колесо – сальто назад.

Для более качественного освоения акробатических элементов и свободного использования их в хореографических произведениях надо подготовить от четырёх до десяти комбинаций, разной сложности, от трёх до восьми элементов в каждой.

Например: 1- поднять руки вверх и подняться на пальцы (равновесие); 2- «Ласточка»; 3- кувырок вперёд; 4- стойка на голове; 5- возврат в упор лёжа, отжимание; 6- упор присев и выпрыгивание вверх, приземление.

Или: 1- шаг Л.Н. вперёд, мах П.Н. вверх и мах руками, с разворотом на 180 градусов; 2- колесо; 3- кувырок назад в стойку на руках; 4- разворот шагами на 180 градусов; 5- кувырок вперёд; 6- лёт- кувырок; 7- переворот вперёд с головы на две ноги. Количество и разнообразие вариантов огромно. Умелое комбинирование элементов, понимание внутреннего (мышечного) и внешнего (инерционного) сходства элементов, понимание системы грамотного и не травмоопасного усложнения элементов, понимание системы страховки это составляющие мастерства педагога по акробатике. Техническая подготовка должна быть дополнена функциональным тренажем и тренингом психической надёжности. В связи с ограниченным количеством времени функциональный тренаж (развитие физических качеств) необходимо проводить, в основном, средствами хореографии. Ну а самые простые правила тренинга психической надёжности звучат так: 1- доступно и постепенно; 2- стабильно и безопасно. Реализуем эти правила так: 1- с учетом физического развития, от простого к сложному, грамотно и систематично; 2- активно и без пропусков, с высоким качеством надёжной страховки и уверенной само страховки (в основе заданий только знакомые движения, для новых – смотри пункт 1).

Всё это основы педагогического мастерства в ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. (Многие люди, хореографы в том числе, не понимают термин

Физическая культура, и расшифровка этого термина тема совсем другой работы). Надеюсь, что хореографы поверят мне на слово – ХОРОШАЯ, ГРАМОТНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ (народная, классическая, джаз-модерн, эстрадная) – ЭТО И ЕСТЬ ПОЛНОЦЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (не путать с перелицованным спортом, который в массе называют этим термином).

Приведу несколько принципов и правил, которые входят в педагогическую систему физической культуры и которые значительно улучшают качество учебных и учебно-тренировочных занятий.

- 1- все дети – всё время занятия на глазах (не давать возможность «спрятаться» за других детей, колонны, маты, использовать фронтальные методы организации упражнений, при последовательных методах держать детей в строю, с соблюдением интервалов и дистанции, в безопасном месте);
- 2- стараться давать максимально возможную нагрузку (использовать интенсивные методы проведения занятия – круговая тренировка и поточные – непрерывные методы);
- 3- все, кто присутствуют на уроке – работают, все, кто отсутствуют – должны на следующем уроке всё знать (дать возможность – место и время для самоподготовки с помощью товарищей не пропускавших урок);
- 4- использовать конкурентность и соревновательность во время большей части упражнений (дополнительная мотивация), а так же игровые упражнения для поощрения в конце занятия (восстановление психической устойчивости и внимательности, эмоциональная разгрузка).
- 5- давать детям короткие теоретические справки (о дыхании, работе сердца, костях, мышцах и необходимости систематически заниматься), добиваться дисциплины (как на уроке, так и в межурочное время) и использования голоса, как средства практического информирования (коммуникация, заинтересованность – пусть ЖДУТ задание, объяснения, команды и т.п.).
- 6- при планировании проведения занятий, с целью изучения упражнений, используем схему: 1- знакомство с упражнением – фронтальное

выполнение; 2- изучение упражнения – фронтальное выполнение, работа в парах или тройках, страховка, проводка по движению; 3- закрепление упражнений – эстафеты, круговая тренировка, игровые и имитационные упражнения; 4- контроль изучения упражнения – выполнения индивидуально (или в парах, тройках) в целом.

А теперь вернемся к физической культуре, как образовательному предмету. Кроме учебных задач, физическая культура, по определению, должна решать задачи оздоровления, эмоциональной разгрузки и физического развития занимающихся. Эти три задачи связаны друг с другом, и с учебными задачами, и мы их решаем одновременно. Главное решение – стабильная посещаемость, внимательность к ученикам во время занятия и индивидуальное дозирование нагрузки, применение соревновательных, игровых и имитационных упражнений для эмоциональной разгрузки занимающихся. Своевременное комбинирование упражнений на гибкость и растяжку, силу, выносливость с хореографическими дисциплинами и репетициями танцевальных номеров, что позволит гармонизировать физическое развитие. При этом самое важное – создаваемый педагогом эмоциональный комфорт на каждом, даже самом ответственном и сложном занятии, и воспитанные навыки самоконтроля и самомотивации. Для хорошо физически развитых детей стресс снимается высокоинтенсивной интересной работой и короткими паузами отдыха, а для детей с низким уровнем физического развития – пауза с низкоинтенсивной работой, например – растяжка, хорошо снимают напряжение контактные упражнения, упражнения на театральное мастерство и из арсенала современной хореографии.

Итоговые пожелания и выводы:

1. Организуйте занятия и учите детей так, чтобы дети умели и хотели САМОСТОЯТЕЛЬНО и КАЧЕСТВЕННО выполнять ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ задания. Даже если они в зале совсем одни, или наоборот, вокруг толпится играющий народец;

2. Учите детей – учить детей! Это нравится и тем, кто передаёт знания и умения, и тем, кто принимает их. Это сплачивает коллектив, особенно разновозрастные группы.
3. Ученики должны впитать и принять лозунг: Не стыдно – не уметь! Стыдно – не учиться и не пробовать! Особенно, когда на обучение и отработку тратятся общие время и силы.
4. Станьте настоящим лидером! «Встающий впереди становится ведущим, а значит, ответственным не только за себя, но и за тех, кого поведёт, ответственным за то дело, ради которого он оказался впереди.» А это значит: танцуй сам если учишь танцам, будь сильным и ответственным сам, если требуешь этих качеств от других, если ты руководитель своего коллектива, то думай о перспективах роста и развития всего коллектива и отдельно каждого ученика, а не просто провёл урок и забыл!

Используемая литература:

1. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры. – Под ред. В.П.Коркина.- М.: Физкультура и спорт,1981.- 238с., ил.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В.М.Смолевского.- Изд.3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.,ил.
3. Как вести за собой. Анатолий Николаевич Лутошкин, 1981.
4. Игорь Моисеев – академик и философ танца. Коптелова Е.Д. СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012.- 416с.