

РЕЦЕНЗИЯ
на методическую разработку на тему:
«Важность физической подготовки учащихся в спортивных бальных танцах»
педагогов дополнительного образования
**Котова Владимира Васильевича, Букатиной Светланы Викторовны,
Назаркиной Оксаны Михайловны, методиста Ермолаева Леонида
Алексеевича**

Методическая разработка «Важность физической подготовки учащихся в спортивных бальных танцах» основана на положительном опыте работы педагогов дополнительного образования Котова Владимира Васильевича, Букатиной Светланы Викторовны, Назаркиной Оксаны Михайловны, методиста Ермолаева Леонида Алексеевича.

Актуальность данной методической разработки состоит в описании способов достижения высокого уровня физической подготовки спортсменами-танцорами, без которых очень сложно достигнуть высоких результатов в спортивных бальных танцах.

Ценность методической разработки заключается в представлении педагогам дополнительного образования способов реализации комплексного подхода к тренировкам для гармоничного физического развития учащихся на занятиях спортивно-бальными танцами.

В разработке представлены методы и приемы физического развития учащихся, а также описаны тренинги, упражнения игры.

Содержание методической разработки основывается на научной базе и в тоже время имеет практико-ориентированный характер, способствует повышению уровня мотивации учащихся к занятиям.

Авторы методической разработки на основе изучения соответствующей литературы и своего профессионального опыта, предложили наиболее эффективные способы развития физических качеств учащихся, подробно описав базовые принципы физической подготовки танцоров.

Особое внимание уделено учету индивидуальных и возрастных особенностей танцоров и уровню их начальной подготовки, что, несомненно, будет способствовать достижению высоких педагогических результатов.

Представленный методический материал, актуален, содержит элементы авторства, возможен для распространения среди педагогического сообщества.

Перечень рекомендуемой литературы составлен в соответствии с современными правилами оформления библиографических списков и позволяет расширить знания педагогов дополнительного образования в области преподавания бальных танцев.

Содержание методической разработки педагогов Котова В.В., Букатиной С.В., Назаркиной О.М., методиста Ермолаева Л.А. дополнит методическое обеспечение учебной программы, в рамках которой она реализуется, рекомендуется для распространения среди педагогических работников, реализующих программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

20.11.2023 г.

Рецензент:

доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогического
и психолого-педагогического образования
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный
университет»

М.А. Мазниченко

Подпись Мазниченко М.А. заверяю:

декан социально-педагогического факультета
ФГБОУ ВО «Сочинского государственного университета»,
кандидат психологических наук, доцент



Ю.Э. Макаревская

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано
на методическом совете
ЦДО «Хоста» г. Сочи
от « 26 » мая 2022 г.
Протокол метод. совета № 4

Методическая разработка

«Важность физической подготовки учащихся в спортивных бальных танцах»

Составители:

Котов Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования
Букатина Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования,
Назаркина Оксана Михайловна
педагог дополнительного образования,
Ермолаев Леонид Алексеевич
методист

Сочи 2022г.

Оглавление:

1.	Пояснительная записка	стр. 2
2.	Методические рекомендации:	стр. 3-8
2.1	Рекомендуемые упражнения для танцоров спортивных бальных танцев. Разминка	стр.3
2.2	Силовая подготовка.	стр.4
2.3	Общая тренировка	стр.4
2.4	Общая и специальная физическая подготовка	стр.6
2.5	Балетный комплекс	Стр.6
4	Заключение	стр.8
5	Список литературы	стр.8
6.	Приложения	стр.9-12
6.1.	<i>Приложение 1. Рекомендуемые упражнения для танцоров спортивных бальных танцев</i>	
6.2.	<i>Приложение 2. Игры и упражнения для танцоров</i>	

1. Пояснительная записка

Методическая разработка «Важность физической подготовки учащихся в спортивных бальных танцах» основана на положительном опыте обучения педагогов дополнительного образования Котова В.В., Букатиной С.В. Назаркиной О.М., методиста Ермолаева Л.А.

Актуальность данной методической разработки состоит в описании способов достижения высокого уровня физической подготовки учащихся, что имеет практическую значимость для педагогов и учащихся, заинтересованных в повышении качества обучения и результативности учебного процесса.

Освоение бальных танцев связано с определенной тренировкой тела. В программе подготовки танцоров немаловажное значение отводится общей и специальной физической подготовке. Эти тренировочные занятия дают нагрузку, необходимую для нормального физического развития. Даже на конкурсах невысокого уровня соревнования, как правило, начинаются с ¼ финала и только физически хорошо подготовленные танцоры при одинаковом техническом уровне, достойно выглядят в финале.

В методической разработке описана педагогическая работа, представлены методы и приемы по комплексному подходу к тренировкам для гармоничного физического развития учащихся на занятиях спортивно – бальными танцами.

Содержание методической разработки носит теоретический и практический характер, что способствует повышению уровня мотивации учащихся к занятиям.

В данной методической разработке физического развития учащихся, описаны тренинги, упражнения игры.

Предлагаемый методический материал может быть полезен педагогам дополнительного образования, учащимся.

Цель методической разработки: описать приемы и методы физического развития учащихся

Задачи:

- описать основные направления работы по физическому развитию учащихся на занятиях спортивными бальными танцами
- дать методические рекомендации

Методическая разработка «Важность физической подготовки учащихся в спортивных бальных танцах» включает в себя пояснительную записку, методические рекомендации и упражнения и игры.

2. Методические рекомендации

Занятия физической подготовкой необходимы каждому танцору, который стремится добиться высоких результатов.

Чем лучше развито тело, тем выше понимание одного и того же движения, а выносливость позволяет выполнять движения свободно, экономно, без излишних энергетических затрат.

Главное предназначение занятий по физической подготовке в спортивно-бальных танцах – развитие тела для достижения высокого качества танцевания. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости, координации движений. В настоящее время достигнуть значительных успехов в спортивных танцах, не имея высокого уровня развития этих качеств, очень сложно, а снижение их уровня у спортсменов-танцоров приводит к ухудшению спортивных результатов.

2.1 Рекомендуемые упражнения для танцоров спортивных бальных танцев. *Разминка*

Перед любой интенсивной физической нагрузкой, во избежание травм и растяжений, необходимо тщательно разогревать тело разминочными упражнениями на все группы мышц. Кроме того, в конце разминки можно вставить небольшой силовой блок, который укрепит мышцы и со временем даст большую устойчивость к нагрузкам. Как правило, поступательность упражнений направлена сверху вниз.

Основной блок:

1. Шейный отдел позвоночника - наклоны и круговые движения головой;
2. Плечевой пояс - махи руками и круговые движения локтями;
3. Руки - вращательные движения в суставах рук;
4. Грудной отдел позвоночника - амплитудная работа на выгибание грудной клетки, скручивания, наклоны;
5. Поясничный отдел позвоночника - скручивания и наклоны корпуса;
6. Область таза - вращательные и свинговые движения;
7. Колени и стопы - вращательные движения в суставах;

Дополнительный блок:

1. Отжимания 10 - 20 раз (в зависимости от возраста танцоров);
2. Пресс верхний и нижний 20 – 30 раз (в зависимости от возраста танцоров);
3. Приседания 15 – 30 раз (в зависимости от возраста танцоров);
4. Подъём и снижение на стопе (лучше на возвышении, чтобы пятка не касалась пола) 20 – 30 раз (в зависимости от возраста танцоров);

Кроме того, в основном и дополнительном блоке можно сделать упор на те или иные группы мышц, которые будут наиболее сильно задействованы в процессе общего занятия. В конце каждой разминки и учебного занятия необходимо провести элементарную растяжку на все группы мышц.

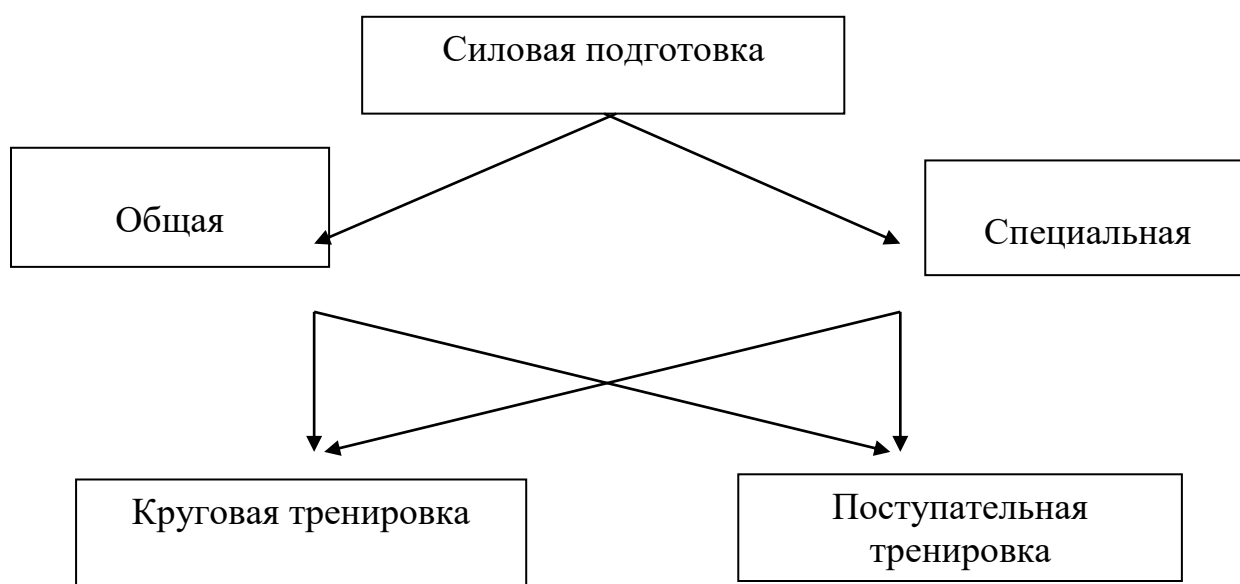
Время: основной блок 4 - 5 мин, дополнительный блок 5 – 7 мин, растяжка 3-5 мин.

Разминку проводить на мажорной ноте и с фоновой ритмичной музыкой.

2.2 Силовая подготовка

Силовая подготовка — это комплекс упражнений призванный повысить силу и выносливость отдельных групп мышц и организма в целом.

Важно перед нагрузками проводить разминку. Сложность и количество упражнений должна соответствовать возрасту обучаемых, не допуская чрезмерных перегрузок с одной стороны и «остывания» с другой.



Различие между общей и специальной физической подготовкой просматривается лишь в интенсивности тренировки отдельных групп мышц.

2.3 Общая тренировка

В общей тренировке отрабатываются все группы мышц, что необходимо для поддержания тонуса тела в преддверьях крупных соревнований. Специальная или целевая подготовка имеет много вариативных форм и способов. Включает в себя следующие виды деятельности:

1. Физическое развитие и укрепление отдельных групп мышц:
 - вариант 1: руки, грудной отдел, спина;
 - вариант 2: спина, пресс, поясница;
 - вариант 3: поясница, бёдра, колени, стопы;

Возможны другие варианты. Варианты следует выбирать исходя из календарного планирования, например, если по программе изучается работа бёдер, то на силовой выбираем вариант №3. Либо вариант выбирается исходя из общих проблем группы, например, при исполнении европейской программы, у пар наблюдаются слабые линии рук. В этом случае выбираем вариант занятия №1.

2. Различные виды растяжек для гибкости тела и эластичности мышц и связок. Это упражнения на спину, руки, стороны, продольный и поперечный шпагат. Разминку перед такими занятиями делают более продолжительную и интенсивную.

3. Упражнения для развития энергетики, которые основаны на контрастности, интенсивности и амплитудности всех мышечных действий.

2.4. Общая и специальная физическая подготовка

Программа ОФП в спортивных бальных танцах является основой успеха и результатом побед. Танцору нужно быть подготовленным к физическим нагрузкам на спину и ноги, поэтому тело должно быть подготовленным – проработаны мышцы и суставы.

Программа ОФП для танцоров содержит:

- растяжку;
- гимнастические упражнения;
- прыжки на скакалке;
- элементы аэробики.

Общая и специальная физическая подготовка кроме того подразделяется на способы проведения занятий:

1. Круговая тренировка;

Круговая тренировка состоит из циклически повторяющихся блоков упражнений, причём интенсивность и количество действий в упражнении может ступенчато возрастать или убывать.

2. Поступательная тренировка;

В данном виде тренировке упражнения или блоки упражнений не повторяются, а развиваются, например, сверху вниз, либо по интенсивности, т.е. в одном упражнении могут быть несколько подходов. Для развития выносливости можно использовать следующую методику – ученики бегают по кругу и через определённое время, по хлопку тренера делают одно из упражнений под счёт, затем по хлопку вскакивают и продолжают бег. Продолжительность 30 – 40 мин, впоследствии время можно увеличить.

Приблизительный перечень используемых силовых упражнений:

- Отжимания;
- Отжимания с перекатом;
- Различные виды пресса;
- Упражнения на спину;
- Присядания различные варианты;

- Выпады;
- Подъём ног;
- Подъём на стопе;
- Ножницы;
- Выпрыгивания;
- Прыжки (тайбо);
- Упражнения на статику (продолжительное удержание тела в определённом положении);

Основной метод развития специальной выносливости в спортивных бальных танцах – это прогоны. Когда исполняются все 5 танцев программы по полторы минуты, желательно. Не один раз.

Также используется схема прогонов через какой – либо танец (в европейской программе через квикстеп или венский вальс, в латиноамериканской – через самбу или джайв). Суть этого варианта прогона, в принципе, «Пирамидка»:

Медленный вальс.

Медленный вальс. Танго.

Медленный вальс. Танго. Венский вальс

Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Фокстрот.

Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Фокстрот. Квикстеп

После 5 минут отдыха пирамидка разбирается. Выглядеть это будет так:

Квикстеп. Фокстрот. Венский. Танго. Медленный вальс.

Квикстеп. Фокстрот. Венский. Танго.

Квикстеп. Фокстрот. Венский.

Квикстеп. Фокстрот.

Квикстеп.

2.5. Балетный комплекс

Приседание и приподнимание

Plie (полусогнутый) и Releve (поднятый) развивают ахиллово сухожилие, голеностопные связки и объединяются в комплекс упражнений для танцора, как единое неразрывное целое. И. п. одна рука на опорном предмете, другая на поясе.

Поставьте ноги шире, разверните стопы (пятки сомкнуты, носки направлены в противоположные стороны), колени немного согнуты. Присядьте так, чтобы бедра находились на том же уровне что и колени.

В такой позе в течение 40 сек. приседайте ниже, а затем поднимайтесь чуть выше. Затем 40 сек. то же упражнение, но уже поднимаясь и снижаясь на носочках. Темп спокойный, медленный.

Количество упражнений балетной гимнастики можно по желанию увеличить.

Изолированные махи назад

Нагрузка идет на мышцы задней поверхности бедра и растяжение подвздошно-бедренной связки. Встаньте левым боком к опорной стойке, колени чуть согнуты, пятки вместе, носки врозь.левой ладонью обопритесь на опору, правую руку согните в локтевом суставе и поместите на талию. Правую конечность вытяните чуть назад, чтобы она упиралась на коврик на носочек.

Продолжительностью 30 сек. выполняйте следующее: отведите ногу назад до горизонтального положения бедра и зафиксируйте позу на 1-2 сек., напрягая ягодицы.; во время каждого второго маха делайте стопой круговое движение. Затем повтор правой ногой. Длительность: по 1,5 мин. для каждой ноги.

Подъем ноги назад

Изолирующие упражнения для ягодиц. И. п. как в предыдущем упражнении. Наклоните корпус вперед, спина при этом прямая. Поднимите правую ногу назад параллельно полу.

В данном положении выполняйте по 40 сек. следующее: движения ногой вверх-вниз на несколько см; вращения по кругу влево-вправо; приседания одной ногой. Затем дублируются те же действия с вытянутым носком, в дальнейшем – смена ног.

Подъемы на носках из позиции № 2

Для тренировки икроножных и камбаловидных мышц. Встаньте рядом с опорой, держась за него левой рукой. Правую руку в полусогнутом положении поднимите над головой. Примите вторую позицию. Приподнимайтесь на носки и опускайтесь с переходом на пятки в течение 35-45 сек.

Таким образом, физическая подготовка состоит из двух параллельных этапов.

Для предложенной физподготовки не требуется спортивного оборудования. Однако в процессе тренировки важно осмысленно подходить к действиям, так как правильно распределять мышечную силу в процессе танцевания, удерживать тонус автоматически – это абсолютно необходимый навык. Здесь важную роль играет взаимодействие различных сенсорных систем: моторной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. Необходим самоконтроль за деятельностью отдельных частей тела и той формой, которую оно принимает.

3. Заключение

Вывод: только комплексный подход к тренировкам сможет обеспечить танцору гармоничное физическое развитие и активное продвижение по спортивной карьерной лестнице.

Серьёзная вдумчивая работа с коллективом по обучению танцу, правильный учёт возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных навыков и умений.

В заключении хотелось бы обратить внимание на исключение предпосылок травматизма среди детей во время занятий. Необходимо тщательным образом следить за ходом выполнения различных упражнений и соблюдением техники безопасности на занятиях.

4. Список литературы

1. Акулова, А. И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет / А.И. Акулова. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 519 с.
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1988.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
7. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология. Курс лекций / Н.Н. Захарьева. - Москва: 2012. - 288 с.
8. М.В.Трофимова, Т.И. Тарабарина. И учеба, и игра: изобразительно искусство. Ярославль: Академия развития, 2001
9. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998. - 256 с.
10. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

Интернет-ресурсы:

1. Тарарощенко Ю.Е Методическая разработка на тему "Физическая подготовка в спортивных бальных танцах" [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-fizicheskaya-podgotovka-v-sportivnyh-balnyh-tancah-6499295.html>
2. портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>

Рекомендуемые упражнения для танцоров спортивных бальных танцев

1. Упражнения для мышц спины допустимо брать из художественной гимнастики: классическая лодочка – лежа на животе, поднимать одновременно вытянутые вперед руки с грудной клеткой и прямые ноги на пятнадцать-двадцать сантиметров от пола; то же - поочередно, стараясь стремиться вперед (для рук) и назад (для ног). Можно добавить «кольцо», когда при поднятом корпусе и ногах кисти и стопы соединяются.

2. Для разработки груднопоясничного отдела:

классические движения корпусом при неподвижных бедрах и ногах. Сначала медленно вперед и назад, потом добавляются стороны, а затем самое сложное – вращения. К которым проще перейти с «квадратика»: на счет «раз» корпус уходит вправо, на «два» - вперед, на «три» - влево, на «четыре» - назад. Когда начнет получаться «квадратик», стоит соединить в плавное вращение. Те, кому сразу сложно зафиксировать нижнюю часть от центра и работать только корпусом, могут попробовать эти движения в сидячем положении.

3. Растяжение позвоночника и выпрямление осанки:

самое элементарное – встав на полупальцы, представить, что кто-то вытягивает за уши вверх, при этом плечи не поднимаются, тянется лишь позвоночник. Сохраняя положение, осторожно опуститься на полную стопу. Как вариант – выровнять спину по любой доступной стене или полу, контролируя полный контакт между оными без «дыр». И самое главное – выполняя комплекс упражнений для мышц спины каждую секунду помнить о правильной осанке, не скруглять спину, не сутулиться: тогда мышцы, спустя некоторое время, сами привыкнут держать верное положение.

Ноги:

1. Развить подъемы:

и снова художественная гимнастика в помощь. Устроить стопу на любой твердой поверхности (стул, лавка) пяткой вверх, опираясь пальцами, и стараться устремить подъем вниз. Контролировать вес и усилия, чтобы не переборщить. Можно делать и на полу, удерживаясь на руках. Либо – старый как мир «диванчик»: сидя на ягодицах с прямыми ногами, засунуть стопы под диван. Колени прямые. Во время любой растяжки подъемов важно помнить, что вес не переходит на наружную часть стопы....

2. Голеностоп:

ходить на высоких полупальцах, подниматься на них и, зафиксировавшись, стоять от минуты до пяти – по мере привыкания, пять повторений. Потом, усложнив, можно выполнять, например, с маленькими гантельками в руках – по полкило-килограмму. Как вариант – медленные пробежки с подскоками и натягиванием носков и коленей. Можно попрактиковать степ-хопы из квикстепа.

Пресс, корпус:

1. Плоский живот, талия, глубокие мышцы живота:

отработка перед зеркалом восьмерок, следя за тем, чтобы при высокой амплитуде бедер все происходило «под собой», компактно. Наклоны четко в стороны и вперед, без завалов куда-либо, без округления спины; тяжелый обруч до четверти часа в день, гимнастический диск, популярный в СССР. Основы танца живота, сальсы и меренге. Для пресса хорош «уголок» - подтягивания ног на 90 градусов в висе, «обратная лодочка» из художественной гимнастики – поднятие верхней части корпуса и ног, лежа на спине и контролируя отсутствие расстояния между полом и поясницей. Также можно из этого положения поднимать вытянутые ноги вверх, продолжая следить за поясницей, и плавно их опускать. Попросить товарища наносить осторожные удары по нижнему прессу, чтобы вызывать непроизвольные сокращения мышц.

2. Координация, корпус:

опираясь на поручень хореографического станка или стену, работая опорной ногой, вращать бедра. За счет зафиксированной верхней части корпуса они будут действовать самостоятельно. Собрав ноги и смягчив колени, вырисовывать полный круг или восьмерки, стараясь выполнять мышцами спины. Для улучшения координации прекрасно подходят джазовые тренировки.

Игры и упражнения для танцоров

Ритмическая разминка «Колобок»

1. Исходное положение – стоя, ноги вместе. На счёт «раз» наклонить голову вправо. На счёт «два» - влево. На «три» - вправо, на «четыре» - влево.

На счёт «раз» наклонить голову вперёд. На счёт «два» - назад. На «три» - вперёд, на «четыре» - назад.

- На счёт «раз» повернуть голову вправо. На счёт «два» - влево. На «три» - вправо, на «четыре» - влево.

- На счёт «раз, два, три, четыре» круговое движение головой вправо с максимально возможной амплитудой. На счёт «раз, два, три, четыре» круговое движение головой влево с максимально

- На счёт «раз, два, три, четыре» согнутые кисти по очереди поднимать, опускать; руки поднимаются на верх. Ещё раз то же самое, только руки вперёд.

Присесть. На счёт «раз, два, три, четыре» согнутые кисти по- очереди поднимать, опускать; руки поднимаются на верх. Ещё раз то же самое, только руки в стороны.

- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт «раз, два, три, четыре» круговое движение туловищем вправо. Повторить 2 раза. На счёт «раз, два, три, четыре» - то же в другую сторону. Повторить 2 раза.

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз, два» глубоко присесть, руки в стороны. На счёт «три, четыре» вернуться в исходное положение. То же самое руки вперёд, наверх. Повторить 2 раза.

- Прыжки на двух ногах вокруг себя по точкам.

- Прыжки на месте на двух ногах, руки перед собой, как лапки (маленькие зайчики).

- Прыжок «пружинка» на месте, руки по очереди меняются наверху (большие зайчики).

Педагог: «Ну и повеселил нас Колобок, а нам пора в другой город».

Ритмическая разминка «Зверобика»

Повороты головы.

Волк - волчище в роще жил, головой своей крутил,

Вот так, вот так, головой своей крутил.

Пластика рук.

Тишина в лесу, покой,
Вот и водоем лесной,
Мощные расправив крылья,
Лебедь над водой парит.
Наклоны корпуса.
Медвежата мёд искали, дружно дерево качали,
Вот так, вот так, дружно дерево качали.
Наклоны поочередно к каждой ноге.
Сколько разных тут цветов,
Всяких видов и сортов.
Мы букеты собираем,
Но колени не сгибаем.
Ходьба и приседание.
По сухой лесной дорожке
- Топ – топ – топ, - топочут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ёжик.
Ну – ка, дружно все присядем,
И пойдем, пойдем, пойдем.
Прыжки.
В траве сидел кузнечик,
Совсем как огуречик
Вот кузнечик поскакал,
И внезапно вдруг пропал.

- Чтобы быть в хорошей форме лесные звери занимаются ещё и гимнастикой. Давайте, ребята попробуем и мы. Как двигается змея, обезьянка, птица. Дети очень активно повторяют движения.

- Ребята, давайте устроим заячью дискотеку. Спортсмены танцуют диско танец.