

Хореография на уроках физической культуры и в учебно-тренировочном процессе

Старший инструктор-методист ГАУ РО «ЦСП» Скормилина Ю.В.,
учитель физической культуры МБОУ «Школа № 53» Сорокин А.М.

Хореография на уроках физической культуры способствует повышению мотивации учащихся и представляет собой эффективную альтернативу традиционным урокам. Разнообразие стилей позволяет привлечь к занятиям учеников с различными интересами и физическими способностями.

Танец занимает важное место в воспитании детей, подростков и молодежи. Это обусловлено разнообразием хореографии, которая объединяет элементы музыкального, пластического, спортивного эстетического развития и образования.

Использование хореографических упражнений помогает обучающимся развивать навыки, полезные не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Умение красиво двигаться, правильная осанка и чувство ритма не только делают детей уверенными в себе, но и полезны для здоровья.

На уроках физической культуры хореографические элементы могут использоваться для:

1. **Разминки** – это упражнения на растяжку, гибкость и координацию, которые часто включают танцевальные движения.
2. **Основного этапа занятия** – изучение базовых шагов, связок и комбинаций, что помогает развивать чувство ритма, пластичность и выносливость.
3. **Заключительного этапа** – расслабляющие упражнения, основанные на плавных движениях, помогают снять напряжение после интенсивной нагрузки.

Тренировочные упражнения играют важную роль для освоения техники танца. Танцевальная гимнастика необходима для приобретения учащимися хореографических навыков, легкости и грациозности. Результат воздействия учебно-тренировочных упражнений на психомоторные функции организма проявляется не сразу.

Педагог должен объяснить учащимся цели и задачи, убедить их в необходимости и полезности тренировочных упражнений. Необходимо, чтобы учащиеся осознанно подходили к выполнению тренировочных упражнений и исполняли их технически правильно. Практика показывает, что только в тех случаях, когда педагог убежден в необходимости тренировочных упражнений и сумел доказать это ученикам, будут получены положительные результаты.

Осваивать материал следует последовательно, начиная с разучивания самых простых упражнений. По мере развития ловкости и координации движения могут усложняться. Упражнения исполняются вначале в медленном темпе. По мере усвоения и овладения движением темп исполнения ускоряется. Рекомендуется чередовать быстрые и медленные движения, а новые упражнения вводить постепенно.

У младших школьников, для большей заинтересованности применяются популярные танцевальные фитнес направления (танцевальная аэробика, зумба и т.д.)

В подготовительной части занятий можно включить упражнения аэробики, приближённые к технике бега или прыжков. Для улучшения подвижности суставов идеально подойдут элементы джаз-аэробики. При организации основной части занятия можно использовать комплексы упражнений из различных видов фитнеса, которые направлены на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей. В завершение занятия применяются такие виды фитнеса как стретчинг. Это помогает учащимся снять напряжение и восстановить эмоциональное состояние.

Хореография в учебно-тренировочном процессе.

В учебно-тренировочном процессе хореографическая подготовка способствует повышению уровня функциональных возможностей, имеет обширный набор средств для общей физической подготовки и развития специальных физических качеств в различных спортивных дисциплинах.

В художественной гимнастике хореографическая подготовка представляет собой лишь один из элементов учебно-тренировочного процесса, однако она имеет огромное значение для подготовки гимнасток различных уровней и тесно связана с другими аспектами подготовки.

Хореографические упражнения достойная альтернатива общеразвивающим и специальным беговым упражнениям, целью которых является улучшение определенных физических качеств и общего уровня физической подготовки. Основные физические качества, развитию которых посвящены физкультурные занятия – это сила, гибкость, выносливость, координация. Фактически все хореографические упражнения способствуют в большей или меньшей степени их развитию.

Для развития силы и гибкости можно использовать комплекс партерной хореографии, т.е. упражнений, выполняемых лежа на полу (на гимнастических ковриках или матах). Для развития выносливости используются прыжки, беговые упражнения, а для координации – танцевальные элементы с работой различными частями тела.

Практический опыт

В МБОУ «Школа № 53» на уроках физической культуры (учитель Сорокин А.М.) активно используется танцевальная гимнастика, элементы фитнеса. Учащиеся с удовольствием осваивают разные стили танца, фитнеса, а после обучения самостоятельно проводят разминки разной направленности. Несколько классов проявили особую заинтересованность, и под нашим руководством подготовили спортивно-хореографические постановки, участвовали в тематических онлайн-флэшмобах.

Вывод

Хореография на уроках физической культуры способствует эмоциональной разрядке, способствует сплоченности учащихся, укрепляет командный дух. Танцевальная подготовка обеспечивает комплексное физическое развитие: улучшается осанка, укрепляются мышцы, развивается

гибкость и координация движений. При этом нагрузка распределяется равномерно, что снижает риск травм по сравнению с традиционными видами спорта. Хореография становится инструментом в руках учителя физической культуры, который использует её для достижения образовательных целей: развития физических качеств учащихся, их двигательной активности и эстетического воспитания.

Список литературы

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 230 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15734-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/541331> (дата обращения: 01.02.2025).
2. Гайбадуллина Р.Ф. Применение фитнес технологий. [Электронный ресурс]: Применение фитнес – технологий на занятиях физической культуры как средство повышения мотивации учащихся / Гайбадуллина Р.Ф. Электрон. текстовые дан. – Благовещенск: 2020. – URL: <https://infourok.ru/primenenie-fitness-tehnologij-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoj-kak-sredstvo-povysheniya-motivacii-uchashih-sya-4310795.html>, свободный (дата обращения: 05.02.2025).
3. Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Бояркина [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 145 с.. – ISBN 978-5-534-20770-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/558741> (дата обращения: 05.02.2025).