УДК 796.011.3: 793.3 **Пшечук-Воронина Яна Юрьевна**

кандидат педагогических наук,

преподаватель кафедры

социально-гуманитарных дисциплин

ГОУК ЛНР «ЛГАКИ имени М. Матусовского»

Г. Луганск

[*yana2108@inbox.ru*](mailto:yana2108@inbox.ru)

**Некоторые аспекты методики физической подготовки студентов-хореографов в учреждениях среднего профессионального образования на занятиях физической культуры**

*В статье рассматриваются этапы формирования физической подготовки**будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Предложены примерные комплексы упражнений для развития гибкости, подвижности суставов, пластичности и выразительности.*

***Ключевые слова****: физическая подготовка, будущие хореографы, этапы методики, комплексы упражнений, стретчинг, гибкость, пластичность.*

***Pshechuk-Voronina Yana Y.***

**Some aspects of the methodology of physical training of students-choreographers in institutions of secondary vocational education in physical culture lessons**

*The article examines the stages of the formation of physical training of future choreographers at physical culture lessons in institutions of secondary vocational education. Approximate sets of exercises for the development of flexibility, joint mobility, plasticity and expressiveness are proposed.*

***Keywords:*** *physical training, future choreographers, stages of the methodology, exercise complexes, stretching, flexibility, plasticity.* *Some aspects of the methodology of physical training of students-choreographers in institutions of secondary vocational education in physical culture lessons*

Современные исследования в области физического воспитания свидетельствуют об обновлении содержания учебного процесса по физической культуре, реализации новых методик с учетом использования разнообразных форм двигательной деятельности в целях повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов, что подтверждает актуальность данной работы.

Целью исследования является разработка некоторых аспектов методики физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования.

Предмет исследования – этапы формирования физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования.

Объект исследования – процесс профессиональной подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры.

Гипотезой исследования является предположение о том, что уровень физической подготовки будущих хореографов значительно повысится, если в процессе профессиональной подготовки на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования будут поэтапно введены комплексы упражнений для развития гибкости, подвижности суставов, пластичности и выразительности.

В результате реализации некоторых аспектов методики физической подготовки будущих хореографов, основанной на поэтапном введении комплексов упражнений для развития гибкости, подвижности суставов, пластичности и выразительности, уровень физической подготовки будущих хореографов значительно повысился.

В соответствии с учебным планом в действующей примерной программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для учреждений среднего профессионального образования Луганской Народной Республики на освоение дисциплины выделено 175 часов, из которых 67 часов занимает самостоятельная работа студентов и 108 – практические занятия. Освоение раздела «Легкая атлетика» происходит за 20 часов, на изучение раздела «Спортивные игры» отводится также 20 часов, видов спорта по выбору – 42 часа [1]. В тоже время количество часов, отведенных на раздел «Гимнастика» (10 часов) для студентов – хореографов является явно недостаточным, поэтому возникла необходимость разработки экспериментальной поэтапной методики в целях выполнения государственного образовательного стандарта и повышения физической подготовки будущих хореографов.

Для достижения поставленных целей были разработаны комплексы специальных упражнений на развитие гибкости позвоночного столба, подвижности тазобедренных и голеностопных суставов, выделены комплексы стретчинга ‑ как средства развития гибкости [3; 4]. Совершенствование пластичности и выразительности происходило с применением элементов восточных танцев, как основного средства [2]. Выделенные подвижные игры являлись средствами для развития двигательной памяти и внимания будущих хореографов, дыхательная гимнастика – средство восстановления после нагрузки.

При проведении занятий по разработанной методике были использованы поточная и фронтальная формы организации занимающихся студентов. Поточный способ организации (движение в колонну по одному, с определенными интервалами по периметру всей площадки) был задействован в подготовительной части занятия при выполнении общих развивающих упражнений, упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. В основной части занятия чаще всего применялись фронтальная форма организации занятия, которая предусматривает построение студентов в 3‑4 шеренги, при этом преподаватель расположен впереди посередине.

Освоение и совершенствование всех комплексов проходило поэтапно, каждый из которых имеет свои цели и задачи.

Первый этап базовой физической подготовки состоял из 16 часов занятий, на которых было проведено тестирование физической подготовки по общепринятой программе, ознакомление с комплексами упражнений для развития гибкости позвоночного столба и стретчинга. Целью первого этапа является формирование положительной мотивации на занятиях физической культурой с раскрытием возможностей стретчинга и специальных физических упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, пластичности и выразительности.

В подготовительной части (20 минут) применялись общие развивающие упражнения (Приложение 1), разноплановая ходьба, при этом применялся проходной способ организации занятия. В основной части (60 минут) разучивались комплексы специальных упражнений для развития гибкости позвоночного столба (20 минут) (Приложение 2) и стретчинга (15 минут) (Приложение 3). Содержание данной части занятия состояло из блоков, каждый из которых включал 3‑4 упражнения. В тоже время было уделено внимание кроссовой подготовке (20 минут) для формирования выносливости и влияния на волевые качества студентов-хореографов. В заключительной части (20 минут) использовались подвижные игры (Приложение 4) и дыхательная гимнастика.

Второй этап (16 часов) представляет собой физическую подготовку, целью которой является развитие и совершенствование пластичности и выразительности. Систематические занятия физической культурой постепенно адаптируют будущих хореографов к увеличивающейся тренировочной нагрузке, что помогает в преодолении собственных недостатков и воспитании волевых качеств.

После комплекса общих развивающих упражнений (Приложение 1) в подготовительной части занятия (20 минут) выполнялось освоение и совершенствование 2 комплексов: для развития пластичности и выразительности рук и телодвижений по 3‑4 упражнения (Приложение 5) в основной части занятия (60 минут). Комплекс упражнений для развития пластичности телодвижений включает в себя разнообразные круги, «восьмерки», «волны» в горизонтальных, вертикальных, фронтальных и сагитальных плоскостях. В тоже время они могут различаться по величине, по выполнению разными частями корпуса (грудью, бедрами). Упражнения на пластичность и выразительность выполняются фронтально, может быть применен метод «зеркального показа». Комплекс упражнений для развития пластичности рук включает в себя разнообразные «волны». В заключительной части занятия (20 минут) использовались подвижные игры (Приложение 4), упражнения дыхательной гимнастики.

Третий этап (24 часов) направлен на углубленное развитие подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах с одновременным совершенствованием пластичности и выразительности будущих хореографов.

В подготовительной части занятия (20 минут) использовались разнообразные ходьба и разогревающий бег (в колонну по одному в движении). Поточный способ организации занятия позволял выполнять упражнения без остановки с обеспечением максимальной плотности занятия и непрерывной нагрузки. В содержание основной части (60 минут) входило 2 комплекса по 2‑3 упражнения в каждом, которые включали в себя упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов (Приложение 6), голеностопных суставов (Приложение 7). На освоение выше изложенных комплексов было отведено 40 минут. Упражнения «на растягивание» позволяют восстанавливать опорно-двигательный аппарат будущих хореографов в периоды учебно-тренировочной работы. На данном этапе студенты привлекались к проведению фрагментов занятия. В заключительной части занятия (20 минут) использовались подвижные игры (Приложение 4) и дыхательная гимнастика.

Завершающий этап (16 часов) представляет собой комплексное совершенствование умений и навыков, способствующих развитию гибкости позвоночного столба, подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах, пластичности и выразительности.

В подготовительной части занятия (20 минут) использовались общие развивающие упражнения в движении, упражнения на осанку, профилактику плоскостопия поточным способом с продвижением в различных направлениях, с поворотами и сменой основного направления, чередовались одноименные и разноименные движения рук и ног, движения конечностей в разных плоскостях. На данном этапе будущие хореографы привлекались к проведению фрагментов занятия. В основной части (60 минут) дальнейшее развитие и совершенствование гибкости, подвижности суставов происходило за счет упражнений для развития голеностопных и тазобедренных суставов (Приложения 6 и 7), упражнений для развития гибкости позвоночного столба (Приложение 2). В содержание данной части входят 2 комплекса из 3‑4 упражнений (35 минут). Для совершенствования пластичности и выразительности применялись элементы восточных танцев (20 минут) (Приложение 5). На данном этапе студенты также привлекались к проведению фрагментов занятия. В заключительную часть (20 минут) были включены подвижные игры (Приложение 4) и дыхательная гимнастика.

Таким образом, с целью повышения уровня физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования были разработаны комплексы упражнений для развития гибкости позвоночного столба, подвижности тазобедренных, голеностопных суставов, пластичности и выразительности. При этом были введены комплексы стретчинга, подвижные игры, дыхательная гимнастика.

В тоже время разработанная методика физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования включает в себя контроль и оценку физической подготовки будущих хореографов по предложенным тестам.

**Список литературы**

**1.** **Примерная программа** по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» для образовательных организаций (учреждений) среднего профессионального образования Луганской Народной Республики [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://yadi.sk/d/_7ropHI73aPWxY> – Назв. с экрана.

**2.** **Сантэм, Ар.** Искусство арабского танца: учебное пособие/ Ар Сантэм, Ар Зонго, Ари Суфит – М.: Институт Йога Гуру Ар Сантэма, 1998. – 37 с.

**3.** **Теория и методика физической культуры**: учебник под ред. проф. Курамшина Ю. Ф.– М.: Советский спорт, 2010.– 107с.

**4**. **Тобиас, М.** Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. И. В. Савельевой, Т. С. Буховой.– М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.

*Приложение 1*

**Примерный комплекс общих развивающих упражнений**

1. И. п. – о. с.

1−4. Четыре шага на носках, руки на пояс.

5−8. Четыре шага на пятках, руки в сторону.

2. И. п. – о. с.

1. Согнуть правую ногу вперед; руки за колено.

2. Равновесие на левой ноге с небольшим наклоном вперед, разгибая правую ногу вниз − назад, руки в стороны.

3. Выпрямляясь, согнуть правую ногу вперед; руки за колено.

4. Шаг правой ногой вперед.

3. И. п. − основная стойка, руки вниз.

Плавное покачивание вперед назад с пятки на носок с закрытыми глазами.

4. И. п.− основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз.

1. Наклон корпуса вперед, руки вперед.

2. Ногу согнуть в колене.

3. Выпрямиться и отвести ногу назад.

4. И. п.

Повторить упражнение с другой ноги.

5. Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад, прыжки ноги врозь − вместе, врозь – скрестно, прыжки с поворотами налево, направо и кругом; прыжки с акцентом на каждый 4–3–2–1 прыжок.

*Приложение 2*

**Примерный комплекс для развития гибкости позвоночного столба**

1. И.п. – лёжа на животе, ноги согнуты назад, хват руками за голени – разгибая ноги, прогнуться.

2. И.п. – сед на пятках, хват руками за голени –ноги, наклон назад.

Продолжение приложения 2

3. И.п. – стойка на коленях, руки вверх – «мост» на коленях.

4. И.п. – стойка на коленях, обратным хватом руками за рейку

гимнастической стенки на уровне плеч – прогнуться, таз вперёд.

5. И.п. – лёжа на бёдрах прогнувшись, руки вверх–максимально прогнуться, согнув ноги (носками коснуться головы) – «кольцо двумя».

*Приложение 3*

**Примерный комплекс стретчинга**

1.Боковой наклон.

И. п.– ноги на ширине 1 м, руки в стороны, спина прямая, наклон строго в сторону, растягивание по 30 сек. в каждую сторону. Затем бедро одной ноги ‑ параллельно полу, прижимая внешний край стопы другой ноги к полу.

2. Растягивание в стороны.

И. п.– ноги на ширине 1м, руки в стороны. Согнув одну ногу в колене, бедро ‑ параллельно полу, другая нога прямая, повернуть голову в сторону согнутой ноги. Фиксация позы 20 сек и повтор упражнения в другую сторону.

3.Растягивание вперед.

И. п. – ноги на ширине 1,5 метров. Наклон вперед, удерживая положение 1 мин с поднятой головой.

4. Скручивание.

И. п. – сед на полу, ноги вперед. Согнув правую ногу, положите правую ладонь на пол сзади и повернитесь как можно больше направо. Вытяните левую руку вперед и коснитесь ее внешней стороной правого колена, поворачиваясь направо. Не отрывая ягодиц от пола, зафиксировать положение 30 сек, повторите в другую сторону.

5.Растягивание назад.

Продолжение приложения 3

И. п. – стойка на коленях, носки вытянуты. Взявшись руками за пятки, прогнуться назад и выдвинуть таз вперед. Зафиксируйте позу 30 сек.

6. Перевернутая поза.

И. п. – лежа на спине. Упираясь ладонями в пол, поднять согнутые ноги и вытянуть их над головой вверх. Согнутые в локтях руки поддерживают туловище, локти расположены близко друг к другу. Фиксация положения ‑ 3 мин. Опустить прямые ноги на пол за головой, зафиксировав позу на 1 мин.

*Приложение 4*

**Подвижная игра «Попрыгунчик»**

Играют несколько команд, построенных шеренгами (по три-пять игроков в каждой). Каждая команда прыгает на полупальцах до центра площадки, равняясь в шеренге, а затем в положении «ласточки» на правой ноге до конца площадки. До середины площадки руки находятся в подготовительной позиции, во второй половине − левая рука вытянута вперед, правая в сторону. Команды выполняют упражнение одна за другой, в порядке очереди. Выигрывает команда, которая получила лучшую оценку исполнения.

*Приложение 5*

**Примерный комплекс для развития для развития пластичности и выразительности**

1. Круг грудью в горизонтальной плоскости выполняется грудной клеткой с фиксацией головы и бедер. Движение выполняется по точкам, затем соединяется плавно в круг.

И. п. − ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая.

1. Сдвинуть грудную клетку в правую сторону.

Продолжение приложения 5

2. Отвести назад по полукругу.

3. Сдвинуть грудную клетку в левую сторону.

4. Вывести вперед по полукругу.

5−8. Круг выполнять против часовой стрелки.

2. Круг грудью в вертикальной плоскости выполняется по точкам, затем соединяется плавно в круг:

1. Сдвинуть грудную клетку вправо.

2. Поднять грудь, вдох.

3. Опустить грудь влево, выдох.

4. Вернуть грудную клетку вправо.

3. Круг грудью во фронтальной плоскости выполняется с фиксацией головы и бедер (представьте, что вы стоите в дверном проеме).

1. Выдвинуть грудную клетку вперед.

2−3. Поднять грудь наверх, делая вдох. Лопатки прижаты к позвоночнику, верхняя часть спины двигается за плечами.

4 − И. п.

Во время выполнения круга грудью во фронтальной плоскости необходимо держать бедра изолированно от верхней части корпуса.

*Приложение 6*

**Примерный комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов**

1. И. п. – лёжа на спине, хват руками за нижнюю рейку гимнастической стенки.

1−2. Вис, лёжа согнувшись, коснуться носками пола под рейкой («складка»).

3−4. И. п.

Продолжение приложения 6

2. И. п. – стойка спиной к гимнастической стенке с наклоном вперёд, хватом руками сверху за рейку на уровне бёдер. Вис, стоя согнувшись, носки на второй рейке снизу, руки на четвёртой рейке.

3. И. п. – сед руки вверх.

1−2. Наклон вперёд, коснуться пола за пятками («складка»).

3−4. И. п.

4. И. п. – лёжа на спине руки вверх.

1−2. Сед руки вверх.

3−4. Сед согнувшись, подняв ноги.

5−6. Сед руки вверх.

7−8. И. п.

5. И. п. – лёжа на спине, ноги вперёд, руки вверх.

1−2. Сед согнувшись, ноги врозь, руки вперёд.

3−4. И. п.

*Приложение 7*

**Примерный комплекс упражнений для развития подвижности голеностопных суставов**

1.И.п. – упор сидя сзади на пятках – упор присев сзади на «оттянутых» носках. При подъёме коленей упор таза на голеностопные суставы.

2. И.п. – стойка на «оттянутых» носках с опорой руками на хореографический станок – ходьба вдоль опоры (приставными шагами).

3. И.п. – стойка на «оттянутых» носках с опорой руками на хореографический станок – полу присед на «оттянутых» носках – И.п.

4. И.п. – упор стоя на коленях – упор стоя согнувшись на «оттянутых» носках.