МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КОРКИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

 «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ»

Составитель: преподаватель МБУ ДО КДШИ

Федотовских К. Е.

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение……………………………………………………………………....…….3
2. Необходимость развития физических данных в старшей возрастной группе…5
3. Физиологические особенности организма юношей и девушек…………………6
	1. Особенности моторики девушек и юношей……………………………7
4. Этапы образования двигательных навыков………………………………………8
	1. Необходимые условия для занятий хореографией…………………….8
	2. Анализаторы, как необходимый элемент формирования профессиональных психологических черт и физических качеств танцовщика………………………………………………………….…..11
5. Систематичность exercice, залог поддержания хорошей физической формы…………………………………………………………………….…..12
6. Специфические упражнения для развития физических данных…………13
7. Заключение…………………………………………………………………..19
8. Список используемой литературы…………………………………………20

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая работа посвящена теме «Развитие физических данных старшей возрастной группы». Методика обучения в старшей возрастной группе должна быть особой. Это связано с анатомо-физическими особенностями человека. Этот период следует непосредственно за подростковым, который является критическим, и характеризуется интенсивными морфофункциональными и психофизиологическими перестройками организма и адаптационными проблемами. Эти особенности обусловлены у подростков доминированием полового созревания, ростовых процессов и необходимостью социализации в новом физическом качестве. Многие биологические и социальные проблемы подросткового возраста переходят в юношеский возраст.

Многие факторы, такие как: стесненность движений рук, головы, ног, корпуса, недостаток физических данных, воли, сил в мышцах не дает полностью раскрыться танцовщику. Для того чтобы движения были красивые, амплитудные, раскрепощенные, корпус мягкий и подвижный, мышцы эластичные необходимо развивать физические данные.

Развитие физических данных обусловлены проблемами:

1. Анатомо-физические особенности человека в старшей группе (всё тяжелее даётся поддерживать физическую форму, так как все мышцы становятся не такими эластичными).
2. Перерывы в процессе обучения (каникулы, праздники, болезни)

Объект исследования – развитие физических данных

Предмет исследования – влияние физических данных на работоспособность учащихся.

Цель исследования – рассмотреть и проанализировать пути развития физических данных старшей возрастной группы.

Актуальность данной темы заключается в то, что у людей, занимающихся хореографией, мышцы должны обладать достаточной силой, выносливостью и подвижностью. Уроки необходимо строить так, чтобы объем мышц развивался равномерно, не увеличивая форму ног и округлость плечевого пояса по отношению к нижней части тела. Необходимо, чтобы всё тело сохраняло стройную пропорцию и не становилось тяжеловесным. Самым главным правилом поддерживания хорошей физической формы учеников для педагога является - систематичный, индивидуальный подходы. Чем старше ученик, тем сложнее сохранять хорошую физическую форму. В следствии этого, необходимо с большей интенсивностью и усилием работать над поддержанием физических данных.

1. НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ В СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

Задачи преподавателя:

1. Оздоровительная – преподавателю важно прививать ученикам любовь к здоровому образу жизни. Физическая активность в хореографическом коллективе развивает не только тело, но и духовную составляющую (приносит ощущение счастья). Так же снижает риск травм и развитие болезней.
2. Развивающая – преподавателю необходимо содействовать физическому и психическому развитию.
3. Обучающая – преподавателю необходимо накапливать багаж знаний учеников по развитию физических качеств своего тела.
4. Мотивационная – преподавателю необходимо способствовать повышению интереса к развитию своих физических данных (самостоятельная работа учеников).
5. Воспитательная – преподавателю необходимо оказать влияние на развитие активной, жизнерадостной, спортивной личности.
6. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Деятельность центральной нервной системы вплотную приближается к взрослому уровню. Продолжается совершенствование нервно-психической деятельности, развиваются аналитическое и абстрактное мышление. Моторика юношей и девушек может характеризоваться порывистостью движений, повышенной двигательной активностью, склонностью к преодолению препятствий при отсутствии достаточной осторожности в оценке своих сил и возможностей. **Эндокринная система** в старшем школьном возрасте активируется деятельность половых желёз – происходит половое созревание.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Кроветворение становится таким же, как и у взрослых. В юношеском возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. В костной ткани продолжается процесс окостенения, который в основном завершается в юношеском возрасте. Незавершённый процесс окостенения позвоночника может привести у подростков и юношей к различным его повреждениям при больших нагрузках. Окончательно процесс окостенения скелета завершается к 25-летнему возрасту. Вследствие неравномерности развития мышц и костей возникает непропорциональность туловища и конечностей. Отсюда неловкость, угловатость подростков. К концу старшего школьного возраста эта непропорциональность исчезает, юноши и девушки приобретают пропорции, типичные для взрослого. Девушки более пластичные, чем юноши, так как жировых клеток у женщин больше.

* 1. ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ

Двигательные возможности (моторика) девушек и юношей име­ют определенные различия. Они вызваны биологическими и социаль­но-психологическими причинами. Походка у девушек отличается плавностью, ритмичностью, они ходят небольшими шагами, с небольшим покачиванием. Хорошо физически развитым девушкам нередко свойственны и мужские особенности походки (большие твердые шаги и пр.). Движения, не связанные с преодолением внешнего сопротивления, девушки выполняют округленно, мягко, ритмично. Наблюдаются плавные переходы от сокращения отдельных мышечных групп к их расслаблению и обратно. В основе наблюдаемой у девушек пластичности движений заключена способность к тонкому регулированию различных степеней напряжения мышц и умение произвольно их регулировать, что, несомненно, способствует более легкому освоению всякой новой координации движений. Эти особенности проявления двигательных качеств участниц коллектива следует всячески развивать и совершенствовать. Лучше, чем у мужчин, развита у женщин и способность к различным движениям руками. В движениях, требующих подвижности и частой смены поз, женщины утомляются меньше мужчин. Вместе с тем, у девушек старшей группы отмечается меньшая способность к очень быстрому перераспределению усилий и меньшая скорость движений отдельных звеньев тела. Строгая последовательность в применении упражнений на за­нятиях помогает участникам поверить в свои силы, создает стимул и прочную основу для дальнейшего совершенствования двигательных возможностей.

1. ЭТАПЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ
2. В двигательной зоне коры наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движение выполняется неточно.
3. Развивается условное торможение. Возбуждение сосредотачивается только в определенных участках, это приводит к более точным движениям.
4. В результате многократного повторения движений происходит окончательное закрепление системы временных связей. Внешне это проявляется в точности исполнения и ловкости.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка является сознательный контроль за выполнением движений. По мере образования динамического стереотипа отдельные движения перестают осознаваться, т.е. выполняются автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к ответственному выступлению, то он будет сохраняться дольше.

* 1. НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Легкие свободные движения танцовщиков связаны с умением исполнителей скрыть огромную затрату сил и энергии, которая при этом происходит. Необходимыми условиями для занятий хореографией являются: гибкость, выворотность ног, большой танцевальный шаг, устойчивость, вращение, легкий и высокий прыжок, свободное пластичное владение руками, четкая координация движений. Именно это поможет участникам поддерживать отличную хореографическую форму.

Целью выворотности является освобождение ноги в тазобедренном суставе. Она позволяет, не «перекашивая» таза, выполнять высокоамплитудные отведения бедра во фронтальной плоскости: выворотность дает максимальную свободу движений при максимальном соблюдении равновесия. Можно сказать, что выворотность добавляет еще одну степень свободы в поясе нижних конечностей.

К необходимым условиям так же относится профессиональная осанка. Правильная осанка способствует правильному положению и нормальной деятельности внутренних органов, а также дает экономию сил. В хореографии она отличается тем, что тазобедренные и коленные суставы полностью разогнуты, плечи раскрыты и опущены, а лопатки притянуты к позвоночнику и рёбрам. Мышцы живота и таза напряженны и подтянуты.

Силой (или силовыми возможностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредствам мышечных напряжений.

 Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательные реакции. Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

Выносливость как физическое качество связано с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить, как способность противостоять утомлению.

Различают 2 вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения, она является основой для воспитания специальной выносливости.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономично, решать двигательные задачи.

Ловкость выражается в умении быстро овладеть новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

1. пространственную ориентировку
2. точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам
3. статическое и динамическое равновесие

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность – и поэтому является его важной составной частью. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

При прыжке работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости и от них. При этом необходимо, чтобы отдельные звенья тела в момент отделения его от опоры находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности.

Среди физических качеств особое место занимает гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав.

В любительском хореографическом коллективе, в старшем школьном возрасте, повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные движения, осуществлять двигательные действия в целом. Участники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

4.2. АНАЛИЗАТОРЫ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТАНЦОВЩИКА

Любое движение требует равновесия тела, в сохранении которого ведущую роль играют анализаторы. Они представляют собой связанные друг с другом органы, воспринимающие и различающие раздражения. Виды: двигательный, зрительный, слуховой, вестибулярный, осязательный, кожный, вкусовой, обонятельный. Двигательный имеет значение для разучивания и выполнения движений. Он контролирует правильность и точность движений. Кожный анализатор создает ощущение толчка, приземления. Темп, ритм музыки, словесные замечания воспринимает слуховой анализатор. Вестибулярный аппарат вызывает ощущение вращения. Зрительный – ощущение движения вверх и вниз. Анализаторы функционируют во взаимной связи друг с другом. Это взаимодействие образует у человека чувство пространства и времени, так необходимые танцовщику.

5.СИСТЕМАТИЧНОСТЬ EXERCICE, ЗАЛОГ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Exercice вырабатывает правильную постановку корпуса, устойчивость, координацию. Он развивает и укрепляет весь суставно-мышечный аппарат, способствует устранению таких физических недостатков, как сутулость, перекос плеч, косолапость. Основная задача классического exercice заключается в том, что путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений, помочь ученикам развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями. При исполнении классического exercice у палки необходимо добиваться выразительности исполнения движений не только танцевальных, но и тренировочных. Следует развивать эмоциональность, гармоничность, координацию движений и воспитывать чувства музыкального вкуса.

6.СПЕЦИФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ

Иногда выработке специальных навыков для исполнения движений, хореографических композиций препятствуют недостатки физического развития участников. Это в основном чрезмерная сопротивляемость мышц, слабое развитие некоторых мышц, недостаточно развитая координация движений. Правильная методика обучения позволяет постепенно справиться с этими дефектами, но это требует длительного времени и кропотливого труда. Ускорения процесса преодоления препятствий и овладения искусством танца можно добиться применением специальных упражнений из системы общего физического воспитания человека. Педагоги-хореографы постоянно ищут приёмы, облегчающие участникам любительского хореографического коллектива освоение танца.

Упражнения на развитие гибкости плечевых и локтевых суставов:

1. Рывки руками в разных плоскостях. Повторить 6-8 раз.
2. Круговые движения руками в различных плоскостях. Повторить 4-8 раз.
3. Стойка ноги вместе, руки за спиной, пальцы в «замок». Рывки руками назад. Повторить 6-8 раз.
4. Поднимание и опускание плеч. Повторить 16 раз.
5. Исходное положение – стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх.

На раз опустить предплечья; на счет два вернуться в исходное положение. Плечи не подвижны. Повторить 6-8 раз.

1. Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Поочередные круги предплечьями вовнутрь и наружу. Повторить 6-8 раз.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника:

1. Основная стойка, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед и назад. Повторить 6-8 раз.
2. Круговые движения туловища. Повторить 4 раза в правую и 4 раза в левую стороны.
3. Исходное положение – стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях.

На счет раз – два вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счет три – четыре – пять опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 8-16 раз.

1. Мост наклоном назад из положения, стоя (с помощью партнера). Повторить 4 раза.

Упражнения для тазобедренного сустава:

1. Исходное положение – стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене.

На счет раз – два – три подать левое бедро и таз вперед-вниз; на счет четыре вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 4-8 раз.

1. Стоя лицом к станку, отведение ноги назад с помощью партнера, держать 3-4 секунды.
2. Лежа на спине с опорой руками о пол, скрестные движения ногами. Повторить 6-8 раз.
3. Круговые движения ногами, лежа на спине. Повторить по 3-4 раза на каждую ногу.
4. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч.

На счет раз – наклоны вперед, положить ладони на пол; на счет два развести пятки в стороны; на счет три развести носки в стороны; на счет четыре – как на счет два; на счет пять перевести пятки вовнутрь; на счет шесть перевести носки вовнутрь; на счет семь – как на счет пять; на счет восемь вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

Упражнения развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса:

Исходное положение – лежа на животе, подбородок на кистях рук.

1. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4 счета.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. Уголок – положение, сидя на попе, ноги вместе, отрываем ноги и руки от пола и держим уголок. Руки в сторону (помогут удержать равновесие), ноги стремятся вверх к потолку. Уголок желательно удерживать для начала 5 секунд. Затем каждый раз, повторяя это упражнение, увеличивать время его использования.
5. Положение, лежа на спине – ноги и руки вытянутые. Одновременно поднимаем одну ногу спинку (руки возле головы). Ноги по очереди чередуем, т.е. поднимаем спинку сперва к правой, а затем к левой ноге. Усложнить упражнение можно, если поднять одновременно две ноги и две руки.

Упражнение для развития танцевального шага:

1. Расслабиться, лежа на спине. При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. Напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производятся мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются, учтите работу этих мышц.

2. Расслабиться, лежа на спине или сидя. Вытянуть ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стопой) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться (мышцы напрягаются). Сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе со стопами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, т.е. должна получиться I позиция, колени выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, затем расслабить мышцы.

3. Сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. Медленно наклониться вниз, распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя I позицию ног. Вернуться в исходное положение. Это упражнение также растягивает и укрепляет мышцы спины, и особенно поясницы.

4. Лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помогал удерживать стопы и бедра на полу.

5. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Опираясь руками на колени, опустить их как можно ближе к полу; вернуться в исходное положение. Это упражнение выполняют также для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

6. Лежа на спине, руки разведены в стороны. Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. Повторить упражнение с другой ноги.

7. Лежа на спине, согнуть ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался, и правая нога оставалась, вытянутой с другой ногой.

8. Лежа на животе, фиксируют I позицию, поднимите ногу вверх (от исполнителя), тяните ее рукой к себе и верните в исходное положение. Затем упражнение выполняют с другой ноги. Ногу стремиться поднимать, как можно выше, живот держать на полу.

Развитие прыгучести:

1. Прыжки со скакалкой.

1.1 Прыжки на двух ногах. Прыжок выполняется с вытянутыми коленями и ступней. Необходимо следить, чтобы спина была прямая и на прыжке не сгибалась вперед. Можно выполнять этот прыжок с укороченной стопой, поставив ноги I позиции.

1.2 Прыжки на одной ноге. Прыжок выполняется на одной ноге. Колени и стопа опорной ноги максимально вытягиваются в прыжке.

* 1. Многоскоки на одной ноге или с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через воображаемые барьеры. Следить за активной работой рук, а при прыжках на одной ноге и за активным махом свободной ногой.
	2. Серийные прыжки на двух ногах вперед в длину, стараясь делать большие прыжки, не теряя темпа движения. По 6-8 прыжков в серии.
	3. Стоя на одной ноге, прыжки с помощью маха другой ноги, пытаясь в воздухе достать носком маховой ноги высоко расположенные предметы. Прыжки одиночные с остановкой по 3-5 в серии.
	4. Упражнение с опорой для развития «взрывной» силы прыжка

1.1 Используя любую опору, достигающую уровня колена, выполнять:

Опорную ногу поставить на стул. Происходит небольшой пружинистый толчок рабочей ноги от пола, опорная нога, посредствам инерции, так же отталкивается от стула. Нагрузка идёт на опорную ногу. Затем происходит мягкое приземление в исходное положение. Повторять по 1 минуте на каждую ногу.

Изометрические упражнения:

Они позволяют развивать максимальную силу без увеличения мышечной массы.

1. Demi plie по I поз., упираясь плечами в неподвижную перекладину. С максимальной силой пытаться разогнуть ноги в коленях.
2. Сидя на полу, опираясь спиной в стену, согнутыми ногами в коленях упираться в неподвижный предмет. Пытаться разогнуть ноги в коленях.
3. Также, только ноги упираются сокращенными стопами. Пытаться вытянуть стопы.
4. Ноги вместе, упираясь плечами в перекладину, стараться подняться на п/п.
5. Стойка на руках
6. Стойка на мостике
7. Стойка уголок
8. Отжимания от перекладины (20 сек. С максимальной скоростью). Быстрота выполнения упражнения в данном случае нужна для того, чтобы мышцы нарабатывали силу и при этом не увеличивались в объеме.

Развитие силы маха:

1. Махи ногой во все направления, держась за опору. Можно выполнять со специальными резинками, эспандером или утяжелителями.
2. Стоя на одной ноге, вторую, согнутую в колене, поднимать с утяжелителем.
3. Лежу на полу. Одна нога наверху, вторая подбивает первую ногу с максимальной резкостью.
4. Лежа на полу. Обе ноги наверху, резко раскрывать в стороны и медленно собирать.
5. Упражнение «мостик». Махи ногой наверх.
6. Держась за опору, мах назад в шпагат.
7. Шаги на п/п вперёд. На каждый шаг выполнять мах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, старший школьный возраст является прекрасной почвой для развития и формирования психологических черт и физических качеств личности при условии качественной организации занятий с наличием чёткого планирования, с учётом роста способностей (индивидуально), с правильной дозировкой нагрузки и своевременной её коррекцией.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Самсонова А. В., Коомисарова Е. Н. «Биомеханика мышц», учебное пособие, СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта – 2008г.
2. Ивлева Л. Д. «Анатомия и биомеханика в хореографии», учебное пособие, ЧГИК – 2017г.
3. Сироткина И. Е. «Свободное движение и пластический танец в России», издательство «Новое литературное обозрение», Москва 2011г.