МОУ ДОД ДШИ №3 г. Ржева Тверской обл.

 Преподаватель отделения хореографического

 искусства

 Лушина Олеся Сергеевна.

 Методическая разработка на тему: "Развитие координационных способностей у детей 6-14 лет при изучении спортивного бального танца"

 Вводная часть

Развитие двигательной координации - одна из главных задач в физической подготовке детей младшего школьного возраста. По мнению исследователей, управление разноименно-разнонаправленными движениями рук и ног, совершенствуется с 5-8 лет, в подростковом возрасте темп овладения этих качеств снижается. Таким образом, наибольший упор необходимо делать на их координационные способности как можно раньше, создавая хороший задел "координационного опыта" для последующего длительного периода замедления темпов развития этих способностей. В основе обучения лежит формирование двигательного навыка. Двигательный навык - это такая степень овладения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматизированно, а действие отличается высокой надежностью.

Цель занятия: Изучение взаимосвязи координационных способностей на стабильность техники выполнения двигательных действий.

Задачи занятия:

1. Обучить соответствующим фигурам для начинающих классов, так и фигурам спорта высших достижений на примере связок и комбинаций для развития координационных способностей (самба, ча-ча-ча и джайв). Умению их соединений и исполнения в разных последовательностях.

2. Различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

3. Сформировать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрация, внимание, умение ориентироваться в пространстве)

4. Научиться сознательно распоряжаться свои телом, понимать каждое движение танца и его простейшие и сложные координации.

5. Развить природные способности учащегося (слух, чувство ритма, координацию, пластичность).

6. Воспитание у обучающегося таких личностных качеств, как:

- волевая активность

- вера в свои силы

- дисциплинированность, ответственность.

7. Навыки культурного общения друг с другом, в коллективе.

8. Воспитывать уважение к профессиональной деятельности других людей.

9. Привить уважение к исполнительному искусству других воспитанников.

 Средство обучения и методика:

Спортивные танцы - сложнокоординационный вид спортивной деятельности. Процесс обучения содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнение из художественной, ритмической гимнастики, хореографии, так и из народных, современных танцев, джаза. В спортивных танцах физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Большое значение у детей придается воспитанию правильной осанки, исключающей поясничный прогиб, сутулость, косолапость.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей(К.С)Педагогические воздействия, направленные на развитие К.С дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития К.С едва ли можно наверстать позднее, поэтому предлагаем позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития К.С.

 Методика проведения урока в студии спортивного танца:

1) В подготовительную часть занятия включаются: разные виды ходьбы, легкие прыжковые движения, общеразвивающие упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мини-комплексы ритмической гимнастики, движения из классической и джазовой хореографии. Все упражнения сопровождаются ритмической фонограммой, которая задает темп каждому из видов упражнений и является неотъемлемой частью разминки.

2) В основной части занятия преподаватель решает различные стороны образовательного процесса: практическая отработка технического исполнения фигур, решение тактических задач (умение ориентироваться на танцевальной площадке), умение мгновенно адаптировать танцевальную хореографию к внезапноменяющимся условиям на танцевальной площадке в момент исполнения своих композиций.

3) Заключительная часть содержит 3-4 упражнения на развитие физических качеств, дается задание на дом с проверкой их на последующем занятии.

 Основные критерии оценки:

Основными критериями оценки технико-тактического совершенствования в спортивных бальных танцах является ритм и темп танцевального движения, музыкальность, линии корпуса, динамика, техника работы ног и стопы.

- Основной ритм движения означает исполнение танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

- Темп означает степень быстроты шагов и движения корпуса для наиболее глубокого, характерного для данного танца заполнения музыкальной структуры такта ( сильных и слабых долей, акцентирования, дробления и синкопирования)

- Музыкальность - это эмоциональная отзывчивость на музыку, артистизм, возможность раскрыть характер и сюжет звучащей мелодии в соответствии с ритмом исполняемого танца.

- Под линиями корпуса подразумевается элегантные, естественные линии пары (или одного участника), соответсвующие хореографии спортивных бальных танцев. К ним относятся: линии позвоночника, линии бедер (положения таза), линии плеч шеи и позиции головы, позиции рук, боковые линии корпуса, положение самого корпуса.

- Динамика движения означает баланс, ведение, амплитуду и объем движения, соответсвующие основной ритмической структуре фигур.

- Техника работы ног и стопы включает в себя позиции стоп, распределение веса на опорной стопе, направление движения ног по отношению к корпусу, позиции противодвижения корпуса, работа ног на подъем и снижение, состояние маховой и опорной ноги (прямая, согнутая)

 Комплексы упражнений, позволяющих развить К.С:

Для танца Самба:

1. Для детей 6-7 лет: баунс, основное движение.

2. Для детей 8-9 лет: виски вправо и влево, стационарные ходы самбы, поступательные ботафога, основной ход сбоку.

3.Для детей 10-12 лет: теневые ботафога, соло спот вольта, раскручивание от руки, шаги крузадос, самба локи.

Для танца Ча-ча-ча:

1. Для детей 6-7 лет: тайм-степ; шассе ча-ча-ча; основной ход.

2. Для детей 8-9 лет: чек, рук к руке, спот-поворот; три ча-ча-ча.

3. Для детей 10-12 лет: Лок ча-ча-ча, поворот партнерши под рукой вправо и влево, открытый хип-твист, веер, алемана, клюшка.

Для танца Джайв:

1. Для детей 6-7 лет: прыжки в ритме джайва

2. Для детей 8-9 лет: основное движение в фолловее, линк-рок, стоп-энд-гоу, степ - теп, теп-степ.

3 Для детей 10-12 лет: смена мест справа налево, смена мест слева направо, американский спин-поворот, флик, кик.

Комплексы делятся на три группы по уровню их сложности и принципу от простого к сложному.

 Ход занятий

Дети входят в танцевальный зал и встают на свои места:

- Поклон

- Разминка ( различные виды упражнений для подготовки и разогрева всех мышц тела)

- Теоритическая часть занятия. Изучение техники движения ног, корпуса, рук, головы при исполнении базовых фигур в танцах самба, ча-ча-ча, джайв

- Практическая часть занятия. Конкурсные танцевальные вариации предназначенные и изученные для их возраста

 Итоги занятий:

Дети успешно справились с постановленными перед ними задачами, выполнили и изучили урок. Пожелания преподавателя, замечания.

 Выводы:

Итак, выполняя такие общеразвивающие и специализированные комплексы на координацию движений, обучающиеся:

- увеличивают фонд двигательных умений и навыков

- совершенствуют суставно-мышечную чувствительность

- формируют речемыслительную и интеллектуальную деятельность, совершенствуют двигательную память

- развивают музыкальный слух и чувство ритма

-развивают актерские данные и танцевальные способности, получают позитивный эмоционально-психический настрой.