

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА
КИРОВСКА»

«Осознанное тело - основа современного танца»

Автор: Ильина Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования

Оглавление

Введение.....	3
Основная часть.....	4
Концепция занятия.....	4
Цель занятия.....	4
Задачи.....	4
Планируемые результат.....	7
Список литературы:.....	8

Введение.

Актуальность здесь в том, что у современных танцовщиков часто не хватает системной физической базы, из-за чего растут риски травм, утомления и потери качества движения. Когда подготовка тела строится осознанно - через разогрев, укрепление спины, рук, кора, ног, работу с балансом и растяжкой, это напрямую повышает безопасность и сценическое качество. А ещё формирует у танцовщика навык самоконтроля и бережного отношения к своему телу, что критично важно для долговременной и устойчивой танцевальной практики.

Иными словами, тело - это инструмент, и без его грамотной подготовки танец быстро становится изматывающим и травмоопасным, а не развивающей практикой.

Педагог Ильина Юлия Олеговна

Место проведения МАОДО ЦДТ «Хибины»

Студия современного танца «Акцент»

Возраст обучающихся 11–16 лет

Продолжительность 25 минут

Форма занятия практическое групповое занятие

Направление - современная хореография

Основная часть

Концепция занятия

Занятие построено на принципе «от подготовки тела — к осознанному движению». В первой части занятия походит разогрев, далее изучение прыжков, изучение танцевальной комбинации и в завершении используются принципы пилатеса и динамической растяжки.

Цель занятия

Формирование осознанного отношения к собственному телу и физической нагрузке через сочетание здоровьесберегающих технологий, физической подготовки и современной хореографии.

Задачи

Образовательные

- научить принципам движения от центра;
- совершенствовать навыки физической подготовки, необходимые для современного танца;
- укреплять мышцы спины, рук, кора и ног;
- развивать баланс и устойчивость;
- совершенствовать гибкость и мобильность тела;
- формировать навык контроля положения корпуса;
- совершенствовать координацию и перенос веса;
- разучить танцевальную комбинацию в стиле тектоник

Развивающие

- развивать силу, гибкость, координацию и баланс;
- совершенствовать пространственную ориентацию;
- развивать музыкальность и чувство ритма;
- формировать осознанный контроль мышечного напряжения;
- развивать выразительность и индивидуальность движения.

Воспитательные

- формировать дисциплинированное отношение к тренировочному процессу;
- воспитывать ответственность за собственное физическое состояние;
- формировать уважительное отношение к возможностям собственного тела;
- развивать самостоятельность и умение контролировать физическую нагрузку;
- формировать навыки командного взаимодействия, коллективную ответственность.

Здоровьесберегающие задачи:

- обеспечить постепенное увеличение физической нагрузки;
- использовать безопасную технику выполнения упражнений;
- развивать физические качества без чрезмерной интенсивности;
- формировать навык осознанного движения;
- обращать внимание на дыхание и самочувствие;
- предупреждать перенапряжение и чрезмерную нагрузку;
- формировать культуру движения и ответственное отношение к здоровью;
- создавать и сохранять моральный климат.

Здоровьесберегающие технологии

Дыхательная гимнастика

Коррекция осанки

Эмоциональная разрядка

Партерная гимнастика

Оборудование

- музыкальная аппаратура;
- музыкальное сопровождение;
- безопасное танцевальное покрытие;
- гимнастические коврики;

Ход урока:

Педагог:

«Начинаем с разогрева. Его задача — постепенно подготовить организм к физической нагрузке: повысить двигательную активность, включить основные мышечные группы и подготовить суставы и связки к дальнейшей работе. Нам важно не просто разогреть тело, а сделать это постепенно, чтобы последующая нагрузка была безопасной и контролируемой».

1. РАЗОГРЕВ — 7 минут

1.1 Скорости:

Прыжок

2 хлопка – гласная

Молекулы 2, 3, 4

Дыхательные упражнения

1.2 Середина

Руки из 2 п в 1 п

По очереди правая и левая

Руки из 2 в 1 + релевэ

Руки по очереди + релевэ

Подъем на полупальцы из плие на 2 счета

Подъем в пассе из плие на 2 счета

Подъем в пассе из плие + поворот:

Вокруг себя на 4 точки

Вокруг себя на 2 точки

Разогрев бедра:

Вниз

Вниз вверх по 2 счета

Вниз вверх на каждый счет

Кросс:

Прыжки на двух

Один носок дотянут второй сокращен

Сложный захлест

С поджатыми

В разножку

Лягушка

Педагог:

«Всё, что мы сейчас делали, — не просто физическая подготовка. Мы постепенно подготовили тело к более сложной двигательной задаче: включили мышцы, поработали с координацией, балансом и контролем. Это поможет нам легче принимать хореографию и выполнять движения более точно и осознанно».

2. Изучение танцевальной комбинации

Педагог:

«Теперь после танцевальной нагрузки переходим к партерной силовой динамической растяжке. Она помогает сохранить подвижность, развивать гибкость не отдельно от силы, а вместе с мышечным контролем. Здесь мы также учимся чувствовать границы своего тела: работаем в доступной амплитуде, контролируем дыхание и не допускаем болевых ощущений».

3. Партерная силовая динамическая растяжка

Укрепление мышц кора и баланс

4. Рефлексия

Педагог: «На этом основная работа закончена. Сейчас организму необходимо восстановиться после физической нагрузки: постепенно снизить интенсивность, восстановить дыхание и восполнить потерю жидкости. Поэтому сейчас обязательно пьём воду и восстанавливаем водный баланс. Умение восстанавливаться — такая же важная часть здоровьесберегающего подхода, как и сама физическая нагрузка».

Планируемые результаты

- понимают значение физической подготовки для современного танца;
- осознанно контролируют положение корпуса и центра;
- демонстрируют навыки работы с балансом и устойчивостью;
- используют силу мышц кора в танцевальном движении;
- выполняют основные элементы танцевальной комбинации;
- умеют сочетать техническую точность и музыкальность;
- контролируют интенсивность собственной работы;
- демонстрируют более осознанное отношение к своему телу и физической нагрузке;
- способны самостоятельно выполнять разученную комбинацию;
- поддержки водного баланса;
- разработка рекомендаций по сохранению здоровья для обучающегося и родителей

Список литературы:

1. Богданов Г. Ф., Основы преподавания хореографических дисциплин, 2023, Издательство Юрайт.
2. Зыков А. И., Современный танец для студентов театральной специализации, 2024, Издательство Лань.
3. Лисицкая Т. С., Хореография в гимнастике, 2024, Издательство Юрайт.
4. Захарьева Н. Н., Степаник И. А., Коняев И. Д., Малиева Е. И., Абдрахманова И. В., Морфофизиологические показатели юных артистов балета с различным объемом физических нагрузок, Теория и практика физической культуры, 2022.
5. Вигдорчик Я. И., Алфёрова О. Н., Некоторые аспекты мотивирования школьников к ведению здорового образа жизни, Здравоохранение Российской Федерации, 2023.
6. Бонкало Т. И., Полякова О. Б., Специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи, Здоровье мегаполиса, 2023.
7. Мурзин Н. Д., Согласованность двигательных действий как фактор комплексного развития танцевальной пары на этапе начальной подготовки, Теория и практика физической культуры, 2023.
8. Теория и практика физической культуры, 2022.
9. Здравоохранение Российской Федерации, 2023.
10. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». — П. 3.5.13.