



Педагогические науки

УДК 37.02

В.Н. Карпенко

М.А. Косяк

Карпенко Виктор Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой хореографии факультета народной культуры Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: nikita-61@mail.ru

Косяк Мелена Андреевна, магистрант 1 курса гр. Хор/маг 19 направления подготовки «Народная художественная культура» Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33) e-mail: milenca-kosyak@rambler.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОГО ТАНЦА

Давно известно, что танцевальные занятия связаны с комплексными физическими нагрузками, посредством которых формируется правильная осанка, укрепляется и развивается мышечный каркас, связки становятся эластичными, а суставы подвижными. Другими словами, все виды танцевальной деятельности представляют собой важный фактор, влияющий на становление детского организма, степень и темп физического развития ребенка. В данной статье главным элементом в процессе физического развития детей во время занятий хореографией будет выступать народный танец, поскольку для выполнения большинства танцевальных движений

необходима определенная физическая подготовка. Рассмотрены различные аспекты, которые влияют на результат, получаемый при занятиях хореографией средствами народного танца.

Ключевые слова: хореография, народный танец, физическое развитие, аспект.

V.N. Karpenko

M.A. Kosyak

Karpenko Viktor Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, professor, head of department of choreography of faculty of national culture of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: nikita-61@mail.ru

Kosyak Melena Andreevna, undergraduate of 1 course of direction of preparation «The national art culture» of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: milenca-kosyak@rambler.ru

THEORETICAL ASPECTS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE PROCESS OF EMPLOYING CHOREOGRAPHY WITH FACILITIES OF FOLK DANCE

It has long been known that dance classes are associated with complex physical activities, through which the correct posture is formed, the muscle frame is strengthened and developed, the ligaments become elastic, and the joints are mobile. In other words, all types of dance activities are an important factor that affects the formation of the child's body, the degree and pace of physical development of the child. In this article, the main element in the process of physical development of children during choreography classes will be folk dance. Since most dance moves require some physical training. Various aspects that affect the result obtained when practicing choreography by means of folk dance are considered.

Key words: choreography, folk dance, physical development, aspect.

Искусство хореографии – это особый коммуникативный инструмент, посредством которого можно познать мир, личность, а также отношения между людьми. Народный танец представляет собой основу в культурном развитии человека и его историческом познании. Кроме этого, танец развивает такие качества, как психологическая уравновешенность и физическая развитость. Посредством народных танцев происходит активное развитие всего тела танцора: формируется правильная осанка, которая необходима не только в исполнительской деятельности, но и в обычной жизни, движения приобретают характеристики легкости и раскованности. Кроме этого, народный танец помогает сформировать и развить опорно-двигательную систему, гармонично развить в одинаковой степени мышцы тела, как с правой, так и с левой стороны. Следует отметить, что народные танцы связаны с исполнением довольно сложных элементов, требующих хороших координационных навыков от танцора, а выработанная координация, в свою очередь, способствует укреплению сердечнососудистой системы. Также на занятиях проходит обучение правильному дыханию, что также улучшает жизнедеятельность детского организма.

Обучение исполнению народной хореографии во многом связано с формированием танцевальных навыков по эмоциональному выражению посредством человеческого тела. То есть наиважнейшей задачей хореографа является обучение детей в танцевальном коллективе гармонично сочетать сложную технику и народную хореографическую лексику.

Народный танец не возможно исполнить без хорошей физической подготовки исполнителей. Так, данный вид хореографического искусства предполагает наличие у юных танцоров таких навыков, как ловкость, гибкость и подвижность. Народный танец всегда сопряжен с грацией и элегантностью, правильной осанкой, широкими жестами и пропорциональными, естественными позами. То есть при обучении детей народному танцу все перечисленное в обязательном порядке должно учитываться преподавателем.

Вместе с тем физическое развитие – это не единственный фактор, позволяющий успешно выступать в жанре народной хореографии. Так, народный танец является большим, чем простой набор связанных движений, исполненных с ювелирной точностью. То есть юные танцоры должны понимать суть исполняемого произведения, вживаться в танец через пластику, мимику, жесты.

В то же время пластика народного танца неразрывно связана с физическим развитием детей – участников народного хореографического коллектива. Данный вид хореографии представляет собой огромный набор танцевальных элементов, которые контрастируют между собой. Исполнение каждого из них в отдельности в итоге приводит к тому, что танцоры учатся координировать свои движения. При этом у них значительно повышается реактивная способность и развивается пластика.

1. В основе формирования физических параметров юных исполнителей народной хореографии лежат профессиональные хореографические приемы, градуированные по физической специфике каждого ученика.

2. Развиваясь физически, детский организм испытывает физические нагрузки. При этом народная хореография является инструментом для развития танцевальных умений, навыков, качеств и общего гармоничного развития.

Физическое развитие детей связано с процессами структурного и функционального качественного усложнения органов и тканей в организме. При этом их преобразование связано не только с ростом и укреплением мышечных оболочек, но и с включением более сложных процессов регуляции всего организма в целом [1, с. 17].

В момент организации занятий по хореографии важно помнить о необходимости соблюдения норм гигиенического характера. Обычная двигательная активность юных танцоров связана со следующими значимыми гигиеническими факторами, которые могут быть благоприятными или

неблагоприятными:

- К благоприятным гигиеническим факторам относятся:
 - соблюдение правильного и обоснованного режима дня, в котором физическая и умственная деятельность чередуется с обязательными промежутками (отдыхом);
 - в детском коллективе физическое воспитание достигается посредством использования различных средств, приемов и методов;
 - обеспечение в детском хореографическом коллективе условий окружающей среды, соответствующих гигиеническим требованиям;
 - обучение детей достаточному уровню гигиенических навыков;
 - раннее выявление и своевременное устранение всевозможных нарушений в физическом развитии и здоровье детей.
- К неблагоприятным гигиеническим факторам относятся:
 - излишняя интенсивность физической и умственной нагрузки детей;
 - несоблюдение режима дня, в том числе недостаточные промежутки в тренировочном процессе;
 - неправильные условия для организации физического воспитания или их отсутствие;
 - ненадлежащий контроль за состоянием здоровья детей, невыявление или запоздалое выявление всевозможных нарушений в физическом развитии и здоровье детей, которые занимаются хореографией.

Основной формой организации физического развития учащихся на занятиях по хореографии является урок народного танца. Занятия с детьми могут проводиться в группе или индивидуально.

Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста ребенка и учебных заданий. Например, в течение 1 года обучения в начальной группе рекомендуется проводить не более 4-6 часов в неделю.

Таким образом, можно сказать, что занятия хореографией средствами народного танца являются наиболее сбалансированными для гармоничного

физического развития ребенка, а также с точки зрения воспитания и культурного развития личности.

Список используемой литературы:

1. *Барышникова Т.* Основы хореографии. – М., 2001. – 272 с.
2. *Дубских Т.М.* Народно-сценический танец как особый вид социокультурной деятельности. – М.: Просвещение, 2013. – С. 175–186.
3. *Ермолаев Ю.А.* Возрастная физиология. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
4. *Иваницкая И.Н.* Двигательная активность и здоровье детей. – М.: Медицина, 1987. – С. 27–29.
5. *Шамин А.Н.* Народно-сценический танец как средство физического совершенствования.
URL://http://www.admhmao.ru/culture/naz_kult.htm (дата обращения: 06.03.2020 г.).