

УДК 796.42(793.38)

**СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ**

**Смагулова Дана Ринатовна**

[dana\\_smagulova@hotmail.com](mailto:dana_smagulova@hotmail.com)

4749

студент 4- курса, специальность «физическая культура и спорт», ЕНУ им. Л.Н.Гумилёва факультета социальных наук, мастер спорта по спортивным танцам Нур-Султан, Казахстан.

Научный руководитель – Б.М.Тажигулова

Физическая подготовка – это работа, нацеленная на совершенствование физических качеств и рост функциональных возможностей, формирующих благоприятное пространство для улучшения всех аспектов обучения детей.

Одна из актуальных проблем в современном мире и нашего государства сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Год за годом в связи с развитием научно-технического прогресса состояние здоровья детей не соответствует потребностям современного общества.

Танцевальный спорт-один из лучших способов поддержать красивую физическую форму с эмоциональной музыкой.

Главное в физической подготовке – это гарантированное системное формирование двигательных способностей и навыков, сфокусированное на развитии физических способностей детей. Так как они играют главную роль, и в возможной мере находят его физическую дееспособность. Наряду с другими качествами, как благородство, интеллектуальность, любовь к развитию, эстетическое и физическое воспитание является одними из составляющих признаков и одним из видов воспитания личности человека.[1]

Движение и игра дошкольного возраста. Танцы для детей дошкольного возраста являются уникальными, оригинальными и многозначными способами выражения своего эмоционального состояния, радости и общения.

Спортивные танцы занимает особое место среди множества форм физического и художественного воспитания подрастающего поколения. Танцевальный спорт дает не только гармоничное пластическое развитие, но и чувствовать и понимать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию. Спортивные танцы-это ациклический, сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения.

Спортивные танцы положительно влияют на пластику, развивают у детей дошкольного возраста музыкальный слух и ритмичность, совершенствуют физические качества: гибкость, координация, скорость и другие.[2]

Звуки ритма благоприятно влияют на частоту дыхания, на ритм сердечных сокращений и функцию нервной системы детей дошкольного возраста. Также спортивные танцы обедняет спортивного, эстетического, пластического и музыкального развития детей дошкольного возраста. Дети начинают двигаться под ритм музыки, слышать, понимать музыку и чувствовать. Танцевальный спорт не только влияет на развитие физических качеств, но дает эстетическое и музыкальное воспитания детям. Спортивные танцы развивают также ловкость и гибкость тела ребенка.

Танцы обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, физического и гармонично-духовного развития.

Занятия спортивными танцами детей развивают физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, также закаливают волю и укрепляет здоровье. При занятиях спортивными танцами у детей развиваются чувство ритма, красивые манеры, походка, осанка, выразительность телодвижений и поз, избавляет от зажатости и комплексов. Также учит детей радоваться успехам других и умению вносит вклад в общий успех коллектива.

Движения в танцах оказывают положительное воздействие на здоровья детей. Для всестороннего и гармоничного физического развития, развития двигательных качеств детей большую роль играет общая физическая подготовка.

Цель общей физической подготовки детей дошкольного возраста в танцевальном спорте: повышение общего уровня функциональных возможностей детского организма и научиться необходимым танцевальным умениям и навыкам.

Задачи общей физической подготовки детей дошкольного возраста:

1. Правильное физическое развитие организма, укрепление здоровья, иммунитета и формирование осанки.
2. Развитие координационных способностей.
3. Обучение детей дошкольного возраста основным двигательным действиям.
4. Воспитание интереса к занятиям физической культуры и спорту. [3]

Основными средствами общей физической подготовки детей дошкольного возраста являются общеразвивающие упражнения. Детям дошкольного возраста учитывая возрастные особенности необходимы самые элементарные простые упражнения.

Для повышения интереса детей дошкольного возраста к физическим упражнениям необходимы следующие средства: мяч, обруч, гимнастические палки, скакалка и другие. Необходимы также использование снарядов-гимнастические скамейки, стенка и другие. Для развития общей физической подготовки детей нужны упражнения в форме игровых заданий со сменой мест, с изменением темпа и ритма упражнения (медленно-быстро, быстро-медленно); игры «паровоз», «хлопушки», «тоннель» и другие. [4]

Перечисленные общеукрепляющие упражнения, которые используют одновременно положительно влияют на детский организм. Танцевальные упражнения требуют точности, ритмичности, пластичности и гибкости.

При составлении общеукрепляющих упражнений детям дошкольного возраста необходимо иметь виду, чтобы все методы тренировки и средства для упражнений должны быть интересными, элементами и в виде игры, комплексными занятиями из разных видов спорта - подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика, элементы акробатической гимнастики и другие. [5]

В танцевальном спорте для детей дошкольного возраста разделяют следующие подготовки: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психологическая. Основные задачи спортивной тренировки спортивного танца:

1. Усвоение теоретических основ спортивного танца.
2. Совершенствование техники и тактики спортивного танца.
3. Развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей детей.
4. Воспитание волевых, моральных и эстетических качеств детей.

Система физической подготовки детей дошкольного возраста танцевальным спортом является комплексом видов воспитания: физическое, эстетическое, музыкальное, этическое и психологическое воспитания.

#### **Список использованных источников**

1. Тарасов Н. И. “Классический танец” / Н. И. Тарасов — М., 1997. — 125с.
2. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец / Т. С. Лисицкая. — М.; Советский спорт, 1993.
3. Фокина Е. М. Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве // Молодой ученый. — 2014. — №9. — С. 71-73
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования /Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 12. — С.13–14.
5. Клецов, К.Г. Методика предсоревновательной подготовки в танцевальном спорте / К.Г. Клецов // Физкультурное образование Сибири: научно-методический журнал.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2010.- № 1.- С. 48-51.