

Одним из немаловажных требований в любом направлении хореографии, так же, как и в спорте является физическая подготовка. От готовности опорно – двигательного аппарата, нервной системы во многом будет зависеть дальнейший успех в достижениях целей, получении высоких и качественных результатов.

В процессе развития физических данных производится работа над укреплением всех групп мышц, развитием эластичности связок, а также повышением физической выносливости учащихся.

Обычно дети приходят на занятия хореографией, как правило, без какой – либо подготовки, часто имеют недостатки в физическом сложении тела и не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для дальнейшего развития в области хореографического искусства. Эти факторы, чаще всего, создают дополнительные трудности в усвоении танцевальных дисциплин и отрицательно влияют на успех развития ребенка.

Образовательная программа «Развитие специальных физических в области хореографии» представляет собой разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие всех групп мышц. Система упражнений дает возможность полностью контролировать работу тела и осознанно управлять им. Упражнения также способствуют развитию правильной осанки, укреплению мышц корпуса, правильной постановке стопы, выворотности ног, развитию гибкости, эластичности связок.