

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Дом детского творчества»

Методическая разработка  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ МЕТОДИКА  
ПРЕПОДАВАНИЯ ХОРЕОГРАФИИ**

Автор: **Кутына Татьяна  
Алексеевна**  
педагог дополнительного  
образования

г. Сосновый Бор

2019 год

Настоящее методическое пособие предназначается в помощь преподавателям по предмету «Хореография» в детских хореографических школах, школах искусств и т.д.

В методической разработке изложены содержание, методика упражнений и примеры практического материала, которые проверены на занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста. Выполнение упражнений возможно, как отдельное занятие по укреплению физической формы, так и в качестве разминки перед репетициями. Выполнение всего комплекса упражнений позволяет развить танцевальный шаг, выворотность в тазобедренных и голеностопных суставах, мышечную силу, эластичность связок ног, легкий прыжок, растяжку. Здоровьесберегающая методика помогает развивать физическую форму без нежелательных последствий для здоровья обучающихся.

## Содержание

1. Введение.....	4
2 Условия, необходимые для занятий хореографией .....	5
2.1 Осанка .....	5
2.2 Выворотность .....	6
2.3. Гибкость.....	8
2.4. Устойчивость.....	9
3.Специальные физические упражнения .....	9
3.1. Методика развития прыгучести.....	10
3.2. Упражнения для развития шага.....	12
3.3. Упражнения для растягивания задних мышц бедра.....	13
3.4. Развитие устойчивости.....	14
3.5. Упражнения для улучшения выворотности.....	14
3.6. Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку .....	15
3.7. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.....	15
3.8. Упражнения для фиксации ключицы .....	16
3.9. Упражнения для ног.....	17
4. Заключение .....	17

## 1. Введение

Танец представляет собой вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела. Анализ движений человека опирается на три самостоятельные науки: анатомию человека, физиологию человека и биомеханику.

В методике рассматриваются условия, необходимые для занятий танцем: осанка, выворотность, гибкость, устойчивость, двигательные навыки; значение движений экзерсиса классического танца в развитии физических данных и специальные упражнения для развития прыгучести, шага, устойчивости, выворотности и др.

Анатомия аппарата движения (строение и функции костей, суставов и мышц) дает сведения о двигательных возможностях человека. Физиология изучает жизнедеятельность целостного организма, отдельных систем, раскрывает закономерности функционирования органов движения. Биомеханика рассматривает законы, по которым движения осуществляются.

Любое движение требует равновесия тела, которое возможно только при равнодействии внешних и внутренних сил. Движения человека происходят под влиянием внешних (сила тяжести и реакция опоры) и внутренних сил (взаимодействие между звеньями тела человека). Особенно хочется отметить влияния психофизического состояния юных танцоров на результат выступлений на публике.

В процессе обучения танцу необходимо учитывать анатомо-физиологические и биомеханические закономерности функционирования аппарата движения учеников:

- степень развития тех или иных групп мышц;
- степени владения равновесием, а также физиологических характеристик двигательных качеств;
- амплитуду движений ног в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и в суставах стопы;
- подвижность суставов при движениях рук, плечевого пояса, плечевого сустава;
- подвижность туловища на разных уровнях позвоночного столба;
- психическом складе своих учеников: темперамент, характер и тип реакций на смену ситуации и др.

При исполнении танцевальных элементов в суставах ног происходят движения, в которых задействованы мышцы для приведения вращения, отведения, приведения, сгибания и разгибания. Знание работы определенной группы мышц в тех или иных элементах позволяет грамотно

строить уроки, нагружая то одни, то другие группы мышц. Это обеспечит оптимальную нагрузку на ноги исполнителей и позволит минимизировать риски получения травм.

**В основу данной методики положены следующие основополагающие принципы:**

- единство воспитания, образования, развития;
- *оздоравливающие*, которые предусматривают улучшение физического состояния детей в процессе занятий, укрепление мышечного корсета и осанки детей;
- связь искусства танца, музыки, театра с жизнью;
- единство формы и содержания;
- создание потребности приобретения знаний, умений, навыков по хореографии и музыки;
- единство восприятия и творческой деятельности учащихся

Весь процесс обучения отражает творческий и воспитательный характер.

И первое с чего начинается реализации методик - это заключение врача, что учащийся не имеет противопоказаний для занятий танцами. Это процедуру учащиеся проходят раз в год перед началом учебного года.

## **2 Условия, необходимые для занятий хореографией**

Легкие, свободные, без лишних физических усилий движения танцовщиков связаны с умением исполнителей скрыть огромные затраты сил и энергии, которые при этом происходят. Любая стесненность движений головы, корпуса, рук, ног, недостаток физических данных, воли, сил не дают возможности полностью раскрыться танцовщику, поэтому необходимыми условиями для занятий хореографией являются наличие: должной осанки, выворотности ног, большого танцевального шага, гибкости, устойчивости.

### **2.1 Осанка**

К необходимым условиям обучения танцу относится профессиональная осанка, которая может быть охарактеризована как с эстетической, так и с анатомо-физиологической стороны.

Правильная осанка с эстетической точки зрения предполагает подтянутый корпус, раскрытые плечи, втянутые живот и ягодичные мышцы. С точки зрения физиологии, правильная осанка способствует правильному положению и нормальному функционированию внутренних органов, а также обеспечивает экономию сил в работе мышц. От обычной осанки

танцевальная отличается тем, что тазобедренные и коленные суставы полностью разогнуты, плечи слегка раскрыты и опущены, а лопатки притянуты к позвоночнику и ребрам; мышцы живота и таза напряжены и подтянуты.

Профессиональной осанкой исполнители овладевают постепенно в процессе развития мышц-разгибателей туловища, живота, приводящих лопатки к позвоночнику и др., что достигается с помощью постоянной хореографической тренировки. Специальная осанка, принятая в танце, необходима не только для исполнения различных движений, но и для развития необходимых компонентов танцевальной формы. Правильное положение всех отделов тела является условием для работы над «выворотностью» ног и выработки устойчивости при ограниченной опоре на полупальцы. Система упражнений, постепенно формирующих осанку, вводится с первых занятий; она начинается с принятия правильного положения тела, исходящего из естественных возможностей человека.

Вначале ученики делают упражнения в положении стоя лицом к палке, держась за нее двумя руками на уровне груди, что обеспечивает дополнительную опору, повышает устойчивость и значительно облегчает первоначальную постановку корпуса. В этом положении легче выработать правильное положение всех отделов тела, а также избежать компенсаторных искажений, направленных на сохранение равновесия.

В дальнейшем ученики исполняют движения в положении стоя боком к палке и держась за нее одной рукой, а еще позже овладевают движениями на середине зала без дополнительной опоры.

## **2.2 Выворотность**

Одной из основ танца и его существенной особенностью является выворотное положение ног, которое необходимо для точного и правильного выполнения движений. Выворотность диктуется эстетическими взглядами, а обеспечивается анатомическими факторами. Линия и рисунок классического танца создаются только при выворотном положении ног. Цель развития выворотности заключается в освобождении движений ног в тазобедренных суставах, весьма ограниченных в повседневных движениях людей строением самих этих суставов.

При отведении ноги в сторону бедренная шейка сталкивается с краем вертлужной впадины и дальнейшее ее движение невозможно. При повороте ноги наружу большой вертел отходит назад и с краем наружной впадины сталкивается боковая плоская поверхность бедренной шейки, благодаря чему ногу можно отвести в сторону гораздо выше – 90–150°. Таким образом, выворотность обогащает выразительность тела новой плоскостью для свободного движения – фронтальной, тогда как в нормальном положении ее свободное движение возможно только в сагиттальной плоскости.

Выворотность ног зависит от следующих компонентов:

1) величины супинации бедра, которая зависит от глубины и направленности отверстий вертлужных впадин; природная выворотность имеется в том случае, когда вертлужные впадины неглубокие и отверстия их направлены наружу (слегка назад);

2) способности супинировать голень в коленном суставе; к 10–12 годам бедренная кость скручивается вокруг продольной оси внутрь, а большая берцовая кнаружи; скручивание большой берцовой кости выражено в большей степени, чем бедренной; этот процесс приводит к развороту носков стоп кнаружи и создает возможность супинировать голень;

3) от развития мышц супинаторов бедра и способности расслабить его пронаторы; чем сильнее развиты мышцы, супинирующие бедро, тем больше выворотность «в бедрах», но при сокращении мышц-супинаторов мышцы-пронаторы напрягаются и мешают держать бедро выворотным, поэтому умение расслаблять пронаторы при одновременном сокращении супинаторов увеличивает выворотность; развитие и сохранение выворотности достигаются повседневной хореографической тренировкой, которая развивает супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивает эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела.

Выворотность и шаг в классическом танце – единое целое. Поэтому стремление ученика поднять невыворотную ногу как можно выше всегда нарушает пластическую стройность и устойчивость движения, особенно позы. Отрабатывая шаг, необходимо всегда учитывать, что величина его не должна идти за счет уменьшения выворотности бедра. Развивать шаг надо не с «задиранья» ног, а опираться на те природные возможности, которыми располагает ученик, т.е. поднимать выворотную ногу на доступную высоту, постепенно увеличивающуюся от 45° до 90° и выше. Выворотность как бы держит ногу, ведет ее к нужной пространственной точке и пластически завершает движение. Поэтому развитие шага надо начинать с укрепления выворотности, а не с высоты поднятия ноги.

Большой шаг – это не что иное, как показатель уровня суставной подвижности, от которой во многом зависит качество исполнения танца, а иногда даже и выполнимость его сложных элементов. Поэтому развитию суставной подвижности тазобедренного сустава уделяется очень много внимания. Однако данное качество очень индивидуально и с возрастом существенно угасает. Сам процесс растяжения – выполнение суставных движений до предела – очень трудоемок и болезнен. Однако в последнее время с введением в практику физической подготовки методов биомеханической стимуляции меняется само представление о природе гибкости и рациональных методах ее развития. В результате установлено, что гибкость в суставах зависит не столько от действительной длины соответствующих групп мышц, сколько от охранительного рефлекса организма. Если бы не было такого рефлекса, то при движениях большого размаха в суставах они неминуемо травмировались бы. Мышцы сами притормаживают движение и не дают соответствующему отделу тела перейти опасную черту. О приближении к ней сигнализируют болевые

ощущения. Однако природа явно переусердствовала, и, оказываясь, можно раздвинуть границы движений в суставах без особого ущерба для организма. Нужно только быть деликатным с охранительным рефлексом, не преодолевая его через болевой барьер, а используя биомеханические стимуляторы, которые позволяют достичь средних уровней подвижности в суставах порой быстрее, чем при традиционных методах тренажа. Школа классического танца способна развить эластичный, мягкий, устойчивый шаг, гармонирующий с содержанием музыки и характером сценического действия.

### **2.3. Гибкость**

Неотъемлемым качеством танцовщиков является гибкость – еще одно средство музыкально-актерской выразительности. Отсутствие ее привносит в танец элементы корявости, жесткости, тело танцовщика в движении остается стесненным. Так, плохо гнущаяся спина затрудняет движения, связанные с перегибом корпуса (*port de bras en tournaut, renversé* и др.), ограниченные движения плеча, локтя, запястья вносят в танец элементы скованности. Отсутствие гибкости в тазобедренном суставе приводит к отсутствию свободного, выворотного и высокого шага. Малая гибкость колена и стопы затрудняют выполнение *plié* и особенно прыжков.

Степень подвижности в соединениях костей зависит от особенностей строения этих соединений. На гибкость суставов влияют расположение и растяжимость связок, сухожилий и мышц, окружающих сустав. Гибкость не одинакова у людей разного возраста и пола, она зависит от индивидуальных особенностей и степени тренированности. У женщин гибкость в среднем больше, чем у мужчин; у тренированных больше, чем у нетренированных. Следует различать пассивную и активную гибкость. Недостаточность пассивной гибкости связана с особенностями строения мышц; недостаточность активной гибкости – с силой мышц. И то, и другое мешает использовать подвижность суставов.

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжение с силовыми. Гибкость увеличивается при частом выполнении специальных упражнений. Исследования показали, что ежедневные занятия дают лучший результат, чем занятия через день. Наилучший результат наблюдается при выполнении растяжек дважды в день

Особенностью мышц является непостоянство их растяжимости. В результате выполнения упражнений создается период повышенной растяжимости мышц, но длится он примерно 10 минут. Именно поэтому для выработки хорошей растяжимости необходимы ежедневные тренировки в течение длительного времени. Упражнения эти гораздо целесообразнее делать на «разогретых» ногах, т. е. в конце занятий. Необходимо помнить, что гибкость легче сохранить, чем выработать. С возрастом, когда подвижность в суставах уменьшается и гибкость снижается, тем более необходимо усиленно тренироваться, чтобы не утратить ее.



Отрабатывая гибкость плеча, локтя, запястья, пальцев, нужно строго придерживаться пластической нормы и сгибания и выпрямления, чтобы не получилось вычурно угловатых или слишком прямых линий. Выпрямление и закругление рук от плеча до кончиков пальцев должно происходить свободно, плавно. Отрабатывая гибкость шеи и спины, следует иметь в виду, что по природе своей наиболее подвижными являются шейные и поясничные позвонки, а наименее подвижными – грудные.

Таким образом, гибкость танцовщика зависит, с одной стороны, от природных данных, но с другой – от развития, укрепления и совершенствования технических и пластических норм танцевального искусства.

В учебной работе надо стремиться к тому, чтобы исполнители перегибались по возможности во всех позвонках. Это придаст движениям корпуса совершенные, законченные линии.

#### **2.4. Устойчивость**

Способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, принято называть *aplomb*. Устойчивость в танце позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно. Она является органичным, постоянным и пластичным элементом исполнительской техники. Устойчивость тела зависит от положения центра тяжести по отношению к площади опоры. Пока проекция его перемещается в пределах опорной площади, заключенной между крайними точками опоры, тело сохраняет устойчивость (равновесие), так как вверх действует сила реакции опоры. В положении стоя, когда руки опущены, центр тяжести тела находится в области таза на уровне второго крестцового позвонка. При движении отделов тела, поднимании рук, опускании или повороте головы и других движениях центр тяжести перемещается. Степень устойчивости в каждой конкретной позе можно определить мысленно начертив углы устойчивости, которые образуются двумя прямыми: вертикальной, опущенной из центра тяжести тела, и линией, соединяющей центр тяжести с границей площади опоры. Чем больше площадь опоры, тем легче сохранять устойчивость. В положении на «полупальцах» или «пальцах» площадь опоры бесконечно мала. Существующие в учебной практике определения – «подтянуть корпус», «встать на ногу», «взять спину» – означают то ощущение собранности, которое необходимо для развития устойчивости. Правильное положение и движение рук, так же как ног и корпуса, помогают активно удерживать устойчивость тела. При этом движения рук должны быть активными и уверенными. Для развития устойчивости необходимо вырабатывать силу и выносливость используя специальные физические упражнения.

### **3. Специальные физические упражнения**

Занятия хореографией увеличивают объем и силу мышц, улучшают их эластичность, растяжимость. Включение в работу многих групп мышц тренирует, в свою очередь, центральную нервную систему. Кроме того, развиваются и улучшаются физиологические функции организма. Однако иногда выработке специальных навыков для исполнения танцев препятствуют недостатки физического развития участников. Это в основном чрезмерная сопротивляемость связок и двусуставных мышц задней поверхности бедра, слабое развитие некоторых мышц, недостаточно развитая координация движений. Правильная методика обучения позволяет постепенно справиться с этими дефектами, но это требует длительного времени и кропотливого труда. Ускорить преодоление этих препятствий можно с помощью упражнений, способствующих общему физическому развитию. Педагогу-хореографу следует владеть также приемами лечебной гимнастики и приобщать к ним студентов. Такие вспомогательные упражнения способствуют развитию профессиональных данных и корректровке природных недостатков. Они помогают развить ловкость, гибкость, быстроту реакции, улучшают координацию движений, увеличивают силу мышц.

### **3.1. Методика развития прыгучести**

В основном подготовка танцовщиков ориентирована на использование природной прыгучести, хотя некоторые упражнения, заимствованные из арсенала спортивных, способствуют увеличению высоты прыжка. Однако прыгучесть спортсменов в различных видах спорта может быть значительно выше. Следовательно, в соответствующей хореографической подготовке исполнителей резервы развития прыгучести используются не полностью. Чтобы определить упражнения, необходимые для развития прыгучести, следует понять физиологические особенности прыжка, заключающиеся в ограничении амплитуды отталкивания. Как уже было сказано, мышцы не способны развивать большие усилия мгновенно, поэтому они действуют во время отталкивания с возрастающей силой, сообщая телу необходимое ускорение. Таким образом, прыгучесть определяется способностью мышц развивать максимальное усилие в минимальное время. Тренировка должна быть направлена на увеличение числа так называемых быстрых мышечных волокон с использованием специальных упражнений. Цель этих упражнений заключается в том, чтобы активно и целенаправленно воздействовать на решающую фазу прыжка – отталкивание. Приведем примеры таких упражнений.

1. Исходное положение – основная стойка, ноги вместе. Многократные подскоки на одной ноге или с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивания через барьеры (20–25 прыжков в серии).
2. Исходное положение – одна нога, выпрямленная в колене, поднята вперед и свободно лежит на опоре высотой 60–80 см. Подскоки на опорной ноге (15–20 раз). Стопу можно вытягивать и сгибать.

### Изометрические упражнения

Эти упражнения позволяют развивать максимальную силу без увеличения мышечной массы. Однако изометрические упражнения, увеличивая статическую силу, незначительно изменяют взрывную силу, поэтому делать их следует нечасто.

1. Исходное положение – *demi plié* по I позиции, упираясь плечами в неподвижную перекладину. С максимальной силой попытаться разогнуть ноги в коленях (3–5 напряжений по 4–6 сек.).
2. Исходное положение – сидя на полу, оперевшись спиной на стену, согнутыми в коленях ногами упереться в неподвижный предмет, который невозможно сдвинуть. Попытаться разогнуть ноги в коленях (3–5 раз).
3. Исходное положение – выпад вперед, упираясь плечами в перекладину. Попытаться разогнуть ноги (3–5 раз).
4. Исходное положение – сидя, опираясь о стену спиной, ноги, вытянутые с сокращенными стопами упираются в неподвижный предмет. Попытаться вытянуть стопы (3–5 раз).
5. Исходное положение – основная стойка, ноги вместе, упираясь плечами в перекладину. Стараться подняться на полупальцы (не сгибая колени) (3–5 раз).
6. Исходное положение – сидя на полу, упираясь спиной в стену, сокращенными стопами зацепить неподвижную перекладину. Стремиться сократить стопы еще больше (колени не сгибать) (3–5 раз).

### Развитие силы маха

В танцах много прыжков с махами ногой, от силы и скорости которых зависит высота прыжка.

1. Исходное положение – стоя на одной ноге, другая отведена назад (желательно одной рукой придерживать за опору). Махи свободной ногой (8–12 раз).
2. Исходное положение – основная стойка, ноги вместе. Бег с высоким подниманием бедра (20–30 шагов).
3. На щиколотках ног закреплен эластичный бинт. И. п. Стоя на одной ноге, другую отвести назад. Махи ногой с амортизатором (8–10 раз).
4. Исходное положение – основная стойка, ноги вместе. Стоя на одной ноге, другую, согнутую в колене, поднимать с грузом 10–15 кг (8–10 раз).
5. Исходное положение – основная стойка, ноги вместе. Прыжки на двух ногах с активным сгибанием стоп, требующие быстрого отталкивания (10–12 раз).
6. Исходное положение – одна нога на полу, другая, согнутая в колене, опирается на возвышение так, чтобы в коленном суставе был прямой угол. Прыжки на ноге, стоящей на полу, затем на ноге, опирающейся на возвышение (6–8 раз).
7. Исходное положение – встать на возвышение на одну ногу, другая лишена опоры. Прыжки на опорной ноге (6–8 раз).

8. Исходное положение Основная стойка, ноги вместе. Серия прыжков на двух ногах вперед в длину (6–8 раз).
9. Исходное положение – стоять на одной ноге, другая отведена назад. Прыжки на опорной ноге с одновременным махом вперед другой (6–8 раз).
10. Исходное положение – основная стойка, ноги вместе на возвышении высотой 20–25 см. Спрыгивание с возвышения на обе ноги с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз). Это наиболее эффективное упражнение для развития взрывной силы и прыгучести.
11. Исходное положение – положение выпада вперед. Прыжки со сменой ног (8–10 раз).
12. Исходное положение – основная стойка. Ноги вместе. Прыжок на скамейку и с нее, выполняется на двух ногах и на одной ноге (8–10 раз).

### **3.2. Упражнения для развития шага**

1. Исходное положение – лицом к станку, правая нога поднята в сторону и лежит на станке внешней стороной пятки. Обе руки на станке. Правая нога продвигается (внешней стороной пятки) по станку направо, одновременно корпус наклоняется к правой ноге. В то же время левая рука открывается в сторону, поднимается в III позицию. Корпус возвращается в исходное положение, одновременно правая нога подтягивается обратно; левая рука опускается в сторону, возвращается в исходное положение (на станок). Не снимая правой ноги со станка, перегнуть корпус налево. В то же время правая нога продвигается по станку направо. Правая рука открывается в сторону, поднимается в III позицию и одновременно с наклоном корпуса продолжает движение налево. Затем правая нога подтягивается обратно, одновременно корпус возвращается в исходное положение. Правая рука опускается в сторону, возвращается в исходное положение. Повторить упражнение с левой ноги.
2. Исходное положение – правая нога поднята вперед и лежит на станке внешней стороной пятки. Левая рука на станке, правая – в III позиции. Правая нога продвигается по станку вперед, одновременно корпус наклоняется вперед к правой ноге; корпус возвращается в исходное положение, одновременно правая нога подтягивается обратно. Корпус перегибается назад и снова возвращается в исходное положение. Повторить упражнение с левой ноги.
3. И. П. – спиной к станку. Правая нога поднята назад и лежит на станке внутренней стороной пятки. Левая рука на станке, правая – в III позиции. Корпус наклоняется вперед, одновременно правая нога продвигается по станку назад. Корпус возвращается в исходное положение. Одновременно правая нога подтягивается обратно. Корпус перегибается назад и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется и с левой ноги.

Упражнения для растяжки

1. Исходное положение – ноги в V позиции, правая нога впереди. Растяжка вперед. Согнуть правую ногу и поднять стопу до колена. Далее – *demi plié* на левой ноге, правую ногу вытянуть вперед (не отпуская рукой пятки), вывести в сторону выше 90° и одновременно подняться с *demi plié* левой ноги, затем отвести правую руку в сторону (не отпуская пятки), согнуть правую ногу, правую руку опустить вниз (продолжая держать пятку). Комбинацию движений повторить трижды. Растяжка назад. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, положение *attitude*, правой рукой взять колено правой ноги. Вытянуть правую ногу назад, положение *arabesques* на *demi plié* левой ноги (правая рука продолжает держать ногу, подтягивая ее вверх); вывести правую ногу в сторону (выше 90°), одновременно подняться с *demi plié* левой ноги (правая рука держит ногу с внутренней стороны, подтягивая ее вверх – растягивая шаг). Комбинацию повторить трижды.

2. Исходное положение – III позиция ног, правая нога впереди. Растяжка ног «шпагат». Правая нога (скользящим движением по полу) продвигается вперед, до полной растяжки ног – положение «шпагат», затем корпус наклоняется вперед, к правой ноге; далее корпус перегибается назад, к левой ноге. Исполнить движение с другой ноги. Повторить упражнение с другой ноги.

### **3.3. Упражнения для растягивания задних мышц бедра**

(Полусухожильной, полуперепончатой и двуглавой, которые ограничивают выполнение движений, связанных с «шагом»).

1. Исходное положение – лежа на спине, ноги вытянуты. Поочередно поднимать выпрямленную «выворотную» ногу до определенного уровня, пока таз не-подвижно фиксирован на опоре (ягодицы не отрываются от опоры). Усложнить упражнение: приподняв ногу, захватить ее руками на уровне колена и подтянуть на себя, сгибая руки. Потом опустить руки и ногу в исходное положение.

2. Исходное положение – лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ногу, отвести ее в сторону, опустить и переместить в начальное положение.

3. Исходное положение – лежа на спине, фиксировать ноги с помощью горизонтальной перекладины так, чтобы они остались неподвижными. Подъемы туловища и наклоны его вперед. Усложнить упражнение: в момент наклона вперед держаться руками за стойку или рейку гимнастической стенки и, сгибая руки, подтягивать туловище к ногам.

4. Исходное положение – лежа на спине головой к стене, руки подняты и держатся за стойку или рейку гимнастической стенки. Подъемы одной или обеих ног до максимально возможной высоты, сохраняя фиксированным положение туловища. Из этого же положения поднятые вместе ноги переложить влево, затем вправо, поворачивая таз в поясничной области. Туловище фиксировать, спину прижимать к полу. Те же упражнения можно

выполнять лежа на спине вдоль скамейки, отводя попеременно то одну, то обе ноги в стороны, опуская их ниже уровня скамейки.

5. Исходное положение – стоя лицом к станку (гимнастической стенке), положить одну ногу вперед на палку. Наклоны вперед, стараясь грудью коснуться поднятой ноги. Усложнение упражнения: взяться руками за палку и, сгибая руки, наклонять туловище вперед. Повторить упражнение с другой ноги.

### **3.4. Развитие устойчивости**

Главное требование классических упражнений – прочная устойчивость при предельно уменьшенной площади опоры. Развитие устойчивости идет постепенно и медленно. Ускорить этот процесс можно с помощью специальных упражнений. Такие упражнения выполняются в положении стоя или во время ходьбы при меняющейся величине площади опоры и высоте центра тяжести. 1. Положите на голову легкий шарик, поднимаясь на носки (полупальцы) и опускаясь на всю стопу, следите за тем, чтобы шарик не смещался. Руки держать на поясе. Усложнение упражнения – ходьба в разном темпе и в разных направлениях. Удержание шарика на голове возможно при выпрямленной спине и шее. Развитию устойчивости способствуют упражнения, выполняемые на высоте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на всей стопе и на полупальцах (лицом, боком, спиной). Более эффективным упражнением является ходьба по гимнастическому бревну вперед лицом, спиной или боком, на всей стопе или на полупальцах. Обучение равновесию на одной ноге развивает отводящие мышцы бедра опорной ноги (мышцы, фиксирующие и перемещающие таз вместе с туловищем и работающей ногой). Специальные упражнения, направленные на развитие этой группы мышц.

### **3.5. Упражнения для улучшения выворотности**

(Развитие выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах).

1. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены. Выполнить наклоны корпуса вперед к ногам, одновременно разводя кистями рук стопы ног в стороны (в I позицию).

2. Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты, колени вместе. Руками разводить стопы ног в стороны (I позиция), колени соответственно раскрываются.

3. Исходное положение – сидя на полу, ноги выворотны (колени по возможности касаются пола, стопы разведены в стороны. Взявшись правой рукой за правую пятку, приподнять ногу в выворотном положении над полом, вернуть в исходное положение. Все повторить с другой ноги.

4. Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе. Повороты стоп наружу (выворотно) и обратно. Это же упражнение из положения лежа, ноги на ширине плеч.

5. Исходное положение – стоя спиной к стене, спина прямая, руки опущены. Поясничная область позвоночника касается стены. Максимальное разведение стоп в стороны до тех пор, пока есть ощущение касания.

#### Развитие выворотности в тазобедренном суставе

1. Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги вместе, подъемы вытянуты.

а) согнуть ногу, отвести колено в сторону (до касания пола), вернуть в исходное положение. Повторить с другой ноги;

б) отводя колено в сторону, подтянуть ногу вверх. Пальцы правой ноги скользят по внутренней стороне левой ноги. Вернуть в исходное положение.

2. Исходное положение – лежа на спине. Поочередно каждую ногу «выворотно» отводить как можно дальше в сторону, возвращая ее потом в исходное положение.

3. Исходное положение – лежа на животе. Прогибаясь в пояснице, сгибая обе ноги, стопа-ми в выворотном положении подтягивать их вверх.

4. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки за голову. Сгибать ноги в коленях выворотно (колени касаются пола). Вернуть в исходное положение.

### **3.6. Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку**

Основой осанки является позвоночник и его соединения с тазовым поясом. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально, правая и левая части туловища симметричны: шейно-плечевые мышцы на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника. При нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела. Исходя из этих положений, для коррекции нарушенной осанки упражнения подбираются главным образом, из практики лечебной физкультуры и системы йогов с учетом индивидуальных особенностей.

1. Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнимать от пола верхнюю часть корпуса вместе с руками. Для облегчения упражнения можно фиксировать стопы (например, с помощью нижней рейки шведской стенки). Движения рук можно разнообразить.

2. Исходное положение – сидя на полу, прижавшись спиной вплотную к гимнастической стенке, ноги вытянуть в выворотном положении. Подъемы ног поочередно и вместе.

### **3.7. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба**

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуть, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево с возвращением в начальное положение. При

усложнении упражнения руки развести в стороны. Это упражнение можно усложнить изменением опоры: сидя на скамейке или на полу, положив вытянутые ноги на скамейку.

При асимметрии лопаток, незначительном сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, и упражнения, которые укрепляют мышцы спины, прилегающие к лопаткам, и силу мышц живота, особенно косых.

1. Исходное положение – сидя на полу, ступни ног развернуты. Ноги по возможности раскрыть в стороны. Выполнять наклоны корпуса то к одной, то к другой ноге, руки вперед.

2. Исходное положение – сидя на полу, ноги раскрыты в стороны. Выполнять наклоны вперед, стараясь лечь на пол грудью, руки вытянуты вперед.

При лордозе (прогиб в пояснице) полезны упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц и связок тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

1. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватив их руками. Сохранять такое положение несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты, руки в стороны. Поднять прямые ноги под прямым углом, сохраняя такое положение несколько секунд, затем вернуться в исходное положение. Усложнение упражнения: из положения «ноги в угол» подтянуть колени к груди, обхватив их руками, лечь на спину. Вернуться в исходное положение. 3. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. делать пружинистые наклоны вперед к ногам.

При кифозе (сутулости) рекомендуются следующие упражнения.

1. Исходное положение – встать на колени, руки, выпрямленные в локтях, ладонями на полу. Прогибать максимально поясницу, упираясь руками в пол.

2. Исходное положение – лежа на животе, ноги вытянуты, руки за головой. Подъем верхней части туловища, прогибая поясницу. Бедра отрываются от пола. Это упражнение можно усложнять одновременным подъемом ног. Руки можно разводить в стороны и отводить назад.

3. Исходное положение – стоя на коленях, руки на бедрах. Прогибаться назад и возвращаться в исходное положение.

### **3.8. Упражнения для фиксации ключицы**

В танце наиболее выразительной частью тела являются руки. Движения их разнообразны, координированы, четки и быстры. Руки дают форс при вращении, помогают держать равновесие. При исполнении *port de bras* необходимо следить за правильностью движений рук, главное, чтобы при этом не поднимались плечи. Для этого полезны упражнения для фиксации ключицы:



1. Исходное положение – стоя лицом друг к другу; один из участников кладет руки на ключицы другого, который поднимает руки в стороны – вверх до тех пор, пока ключицы неподвижны.

2. Исходное положение – стоя друг за другом в затылок. Участник, стоящий сзади, кладет ладони на лопатки стоящего впереди. Последний должен поднимать руки вперед – вверх до тех пор, пока лопатки неподвижны.

### **3.9. Упражнения для ног**

При постановке корпуса учеников с х-образными ногами необходимо прежде всего обратить внимание на постановку ног. В х-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. У таких людей выворотность обычно больше в коленном суставе, поэтому необходимы упражнения на выработку выворотности ног в тазобедренном суставе. В упражнениях на исправление х-образных ног важно следить, чтобы в ходе выполнения их бедра плотно не соприкасались и не было бы перенапряжения коленей.

Упражнения для людей с о-образными ногами должны быть направлены на соединение ног. Необходимо добиться, чтобы такое положение стало привычным. Полезны упражнения на растяжение и удлинение внутренних связок коленей, укрепление мышц бедер, ягодичных мышц.

Одним из эффективных является упражнение под названием «циркуль», которое выполняют лежа на спине. При о-образных ногах ноги раскрываются со стопы, при этом бедра и колени нужно стремиться удерживать сомкнутыми. При сведении ног внимание сосредотачивается на смыкании бедер и коленей.

При плоскостопии необходимо укреплять рессорные функции мышечно-связочного аппарата стоп. Рекомендуется хождение поочередно на полупальцах, пятках, наружных краях стоп, вращение стопами лежа на полу. С той же целью используются упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

## **4. Заключение**

Выполнение всего комплекса упражнений по этой методике с правильной техникой исполнения позволит избежать травм учащихся при регулярных занятиях танцами. Интенсивную работу на репетициях и выступлениях не заменят ежедневные занятия, которые подготавливают группы мышц к работе.

## Список литературы

1. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – 4-е изд.- Санкт-Петербург : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2010 – 344 с.
2. Слыханова, В. И. Формирование движенческих навыков (движения и элементы мужского народного танца) / В. И. Слыханова. – Москва : Один из лучших, 2007-4 2 с.
3. Ивлева Л. Д., Куклин А. В. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ Учебно-методическое пособие. Челябинск 2006
4. Хавилер Джозеф Тело танцора Медицинский взгляд на танцы и тренировки. "Новое слово" 2004г.