**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **«Центр внешкольной работы «Юность»**



***«*Коррекция физического развития средствами хореографии*»***

Составитель

Павлова Л.Я.

педагог дополнительного образования

 2022г

**Коррекция физического развития средствами хореографии**

«Способности следует с детских лет развивать, а недостатки исправлять умелым руководством»

 Август Бурнонвиль

В искусстве хореографии правильной осанке учащегося всегда придавалось большое значение. И потому, процесс обучения классическому танцу, основой которого является классический экзерсис – стройно разработанная система движений, начинается с развития у ребенка правильной осанки, то есть умения сохранять в танцевальных движениях и позах устойчивость тела (апломб). Работа эта начинается в юном возрасте. В отличии от обычной осанки танцевальная (балетная) формируется в особом режиме: её главным условием является выворотное положение ног. Как известно, на этой базе строится классический экзерсис и поэтому педагоги-хореографы постоянно ищут приемы, облегчающие их воспитанникам освоение его основ.

Так в практику преподавания урока классического танца я ввожу «разогрев» или «разминку» в виде гимнастических упражнений. Сюда входят упражнения для улучшения выворотности ног, гибкости корпуса, легкости прыжка и др.

Среди обучающихся у меня детей, имеющих хорошие данные, встречаются и такие, в телосложении которых наблюдаются некоторые нежелательные отклонения – сутулость, большой прогиб в пояснице, асимметрия в лопатках, а также иксообразные и О-образные ноги, плоскостопие. В то же время они обладают сценичной внешностью, художественно одарены, наделены артистизмом и музыкальностью.

Многолетний мой опыт работы, личные наблюдения за учащимися разных возрастных групп, в процессе их занятий классическими танцами показали, что если применять в занятиях с ними корректирующие упражнения, то можно добиться исправления дефектов в осанке, то есть сбалансировать мышцы тела, удлинив укороченные и укрепив растянутые.

Используя данные литературы по анатомии и физиологии детей, ортопедии, привлекая приёмы лечебной гимнастики, опираясь на собственный педагогический опыт, я разработала систему упражнений, которые можно применять на уроке классического танца как вспомогательные – способствующие развитию танцевальных данных и корректированию недостатков природной осанки ребенка.

Для улучшения балетных данных подобраны упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы упражнений йогов, партерного станка Б. Князева, выполнение которых способствует разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии.

Примером таких упражнений могут быть упражнения, предназначенные для улучшения выворотности ног.

При исправлении отклонений в осанке мы исходим из существующего в медицине понимания нормальной (или физиологической) осанки, которую оценивают в комплексе – и как строение ног вместе со стопами.

В анотомическом отношении осанка рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести тела человека, поперечной (горизонтальной), делящей тело на верхнюю и нижнюю половины; продольной (сагиттальной), делящей тело на две симметричные части – правую и левую; и передне-задней (фронтальный), делящей тело на переднюю и заднюю части.

Основой осанки является позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад).

При нормальной осанке кривизна позвоночника выражена умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространства между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

Исходя из этих положений, для корректирования нарушений осанки подбирались упражнения, главным образом, из лечебной физкультуры и системы йогов с учетом индивидуальных особенностей детей. Поэтому изучение их физических данных имеет особенно важное значение на первом этапе их обучения.

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.

Обращается внимание на соблюдение симметрии шейно-плечевых линий, за сохранением серединного положения головы и за выпрямлением позвоночника.

Когда имеет место седлообразная спина – лордоз, полезны упражнения на укрепление мышц пресса, растягивание мышц и связок тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела. В зависимости от возраста, количество упражнений разное, чем старше ребенок тем количество упражнений больше (рис. 1).

 ЛОРДОЗ



Рис. 1 ***Зависимость количества упражнений о возраста учащихся***

При сутулости – кифозе, необходимо уменьшить грудной прогиб позвоночника назад. Для этого используются упражнения на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних мышц и связок грудного отдела позвоночника и живота, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса назад в грудном отделе позвоночника.



 Рис. ***Зависимость нагрузок от возраста учащихся***

В иксообразных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. У таких детей обычно выворотность больше в коленном суставе, поэтому необходимы упражнения на выработку выворотности ног в тазобедренном суставе. В упражнениях на исправление иксообразных ног важно следить, чтобы бедра плотно не соприкасались и не было бы перенапряжения коленей.

У детей с О-образными ногами в процессе роста ноги могут выровняться в результате тренировки. Упражнения направлены на сближение ног, необходимо добиться, чтобы такое положение стало привычным.

Полезны упражнения на растяжение внутренних связок коленей, упражнение мышц бедер, ягодичных мышц.

Одним из эффективных упражнений является упражнение, известное под названием «циркуль», которое выполняют лежа на спине.

При иксообразных ногах ноги раскрываются легко, без сопротивления в стороны, колени при этом слегка расслаблены. При соединении ног сосредотачивается сопротивление на стопах и коленях. При О-образных ногах, наоборот, раскрываются ноги со стоп, при этом бедра и колени удерживаются в сомкнутом состоянии. При соединении ног сосредотачивается внимание на сближение и бедер, и коленей.

При плоскостопии укрепляются рессорные функции мышечно-связочного аппарата стоп. Рекомендуется хождение поочередно на полу пальцах, пятках и на наружных краях стоп, вращение стопами, лежа на полу. Используются упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

Вспомогательные корригирующие упражнения выполняются лежа на спине и животе, сидя, стоя на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник от той дополнительной нагрузки, которую он испытывает, когда человек находится в вертикальном положении.

В этих упражнениях дети приучаются сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и сознательно управлять мышцами путем сокращения одних и расслабления других, осваивают также правила полного расслабления тел. Этими упражнениями улучшается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, увеличивается сила мышц.

В экзерсисе у станка и на середине зала при формировании балетной осанки особо обращается внимание на расположение отдельных частей тела по отношению друг к другу, то есть на постановку корпуса, ног, рук, головы. Для правильной осанки важное значение имеет положение корпуса относительно ног: таз находится точно в центре сагиттальной и фронтальной плоскостей тела, нельзя отклоняться ни вперед, ни назад, ни в сторону. Ключицы расправлены. Шейно-плечевые линии симметричны, лопатки прилегают к спине и их углы слегка оттянуты вниз и не выступают. Голова держится прямо, шея не напряжена.

Педагог на уроке обязан постоянно контролировать правильность осанки и обращать особое внимание на тех учащихся, у которых имеются отклонения. Работа над постановкой осанки с такими детьми проводится первоначально при неполной выворотности ног (90-120 градусов).

При асимметрии лопаток, когда одно плечо выше другого, дети обычно накланяются в сторону опущенного плеча, туда же смещается и таз. В таких случаях необходимо выровнять шейно-плечевые линии так, чтобы лопатки приняли симметричное положение, то есть растянуть мышцы талии со стороны опущенного плеча.

У детей с увеличенным прогибом в пояснице (седлообразной спине или лордозе) имеется тенденция наклона груди вперёд, смещения таза назад и увеличения угла его наклона. В этом случае прежде всего необходимо выровнять линию бедра и таза. Для этого следует растянуть связки тазобедренного сустава и мышцы поясницы. Закреплять это положение следует с помощью напряжения ягодичных мышц и мышц живота.

Дети сутулые (с кифозом) обычно отклоняют верхнюю часть корпуса от станка, а тазобедренную, наоборот, приближают к станку. Необходимо грудь приподнять и «подать» несколько вперед, а тазобедренную часть – слегка назад, растягивая мышцы груди, расправлять ключицы, слегка оттягивать лопатки к пояснице, а позвоночник вытягивать вверх.

При постановке тела учащихся с иксообразными ногами прежде всего обращается внимание на постановку ног. Для стабилизации коленей в правильном положении в движениях экзерсиса также нужно держать их в чуть расслабленном состоянии, при этом усиленно раскрывать ноги в тазобедренных суставах. Обычно дети с иксообразными ногами имеют увеличенный прогиб в пояснице (лордоз). В этих случаях одновременно соблюдаются правила постановки тела при лордозе.

Тем, у кого О-образные ноги при постановке тела в экзерсисе, также требуется выравнивание ног за счет поворота и приближения друг к другу икроножных мышц и коленей. Среди этих детей иногда встречаются сутулые, тогда соблюдаются также правила постановки тела при кифозе.

Сочетание классического экзерсиса с системой вспомогательных к нему упражнений, применяемых целенаправленно и строго индивидуально, особенно важно в начальный период обучения детей классическому танцу, когда организм еще пластичен, податлив к тренировкам. Это позволяет в ряде случаев принимать в балетную школу художественно-одаренных детей с некоторыми природными недостатками и делать для них возможным занятие хореографией.

Все гимнастические упражнения на моем уроке имеют образные названия: цветок, колобок, лодочка, корзина, черепашка, паучок, неваляшка, книжка, комочек, звездочка, и дт. Это сделано с той целью, чтобы дети лучше их запоминали и повторяли в домашних условиях.

Педагог должен большое внимание уделять работе стопы и лодыжки. При танцевании стопа ученика выполняет три важных функции – отталкивания, приземления, поддержки тела при балансировании, связанных с большими нагрузками (вертикальная сила тяжести тела танцовщика, приземляющегося после прыжка, увеличивает вес его тела в семь раз).

Для развития силы сустава и эластичности связок лодыжки я предлагаю ряд упражнений:

А) медленное вращение ступней, при этом большие пальцы должны быть поднять вверх.

Б) медленное вращение ступней с пальцами прижатыми к подошве.

В) батман-тондю.

Г) плие-релеве.

Массаж является одним из действенных средств восстановления работоспособности, профилактики травм, подготовку к танцу.

Для учеников старших классов считаю необходимым знать приемы самомассажа.

Приступая к освоению методики самомассажа, следует запомнить следующие основные правила:

1. Все движения массирующей руки при самомассаже совершаются по ходу лимфатических сосудов к ближайшим лимфатическим узлам. Верхние конечности массируются по направлению к локтевым и подмышечным узлам; нижние – к подколенным и пазовым; грудь – от грудины в стороны к подмышечным впадинам и к паховым.
2. Массаж лимфатических узлов не проводится, это опасно для здоровья. В самомассаже используются следующие основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Для того, чтобы добиться результатов в поставленных целях по коррекции природных недостатков учащихся необходимо их заинтересовать, увлечь этой работой.

Основная задача педагога – сформировать танцевальное мышление ученика.

Движение начинается с процесса мышления: прежде чем совершить какой-либо двигательный акт, человек думает. Содержание, музыка, стиль, вкус, эмоциональность должны исполнителем осмысливаться и включаться в процесс рождения Целенаправленного движения.

Воспитать – значить дать базис для художественного мышления.

Разговоры, беседы с учениками дают понимание индивидуальной одаренности ученика. Понимать ребенка – значит знать сочетание психологических и физических его особенностей.

Надо сказать, что формирование характера ребенка, обучающегося в хореографии требует эмоционального контакта педагога и ученика. Эмоциональность влияет и на мышление, и на физические возможности развития техники.

Нашим определяющим педагогическим принципом должен стать тезис: мы формируем человека, способного понять и художественно осмыслить современный мир, а это связано со знаниями и кругозором, с понимаем себя как личности.

Вроде бы банальная истина: обучение детей в хореографии требует индивидуального подхода, но став общеизвестной, она не входит подчас в реальность учебного процесса.

Поскольку обучение ребенка в хореографии – всегда диалог, даже когда твой ученик совсем еще маленький человек, от его настойчивости и целеустремленности в желании постигать тайны танца зависит успех нашего совместного труда.

В хореографии педагог развивает у ученика функции двигательного аппарата, формирует у него вкус, музыкальность, пластичность, ощущуние пространства.

Моему хореографическому коллективу 35 лет. Сегодня здесь обучается 53 ребенка. Это дети и подростки разных возрастов от 6 до 17 лет. У 20% детей имеются отклонения в осанке, с которыми мы боремся вместе.

Каждодневный целенаправленный труд педагога, его воля помогают ученикам преодолевать трудности, а сознательная работа самих будущих исполнителей воспитывает в них чувство самоконтроля, тот необходимый навык танцевальной осанки, который явится фундаментом для освоения классического танца в дальнейшей творческой деятельности.

**Список литературы:**

1. Волков М.В., Дедова В.Д. «Детская ортопедия»
2. Крупко И.Л. Руководство по травматологии и ортопедии»
3. Ваганова Л.Я. «Основы классического танца»
4. Мей Н., Костровицкая Н.А. «Азбука классического танца»
5. Бондаренко Л.В. «Методика хореографиеской работы в школе и внешкольных заведениях»
6. Лян А.Г. «Методика преподавания классического танца»
7. Цыкунова М.С. «Самомассаж для артистов балета» // «Балет» №2 ,2008г.
8. Князев Б.В. «Портретный экзерсис»