

МБУДО «Детская хореографическая школа»

*Утверждено
на заседании методического
совета МБУДО «ДХорШ»
« 10 » декабря 2022 г.
председатель метод. совета
Э.Б. Проказов*



Методическая разработка на тему:

Развитие правильно осанки у ребенка.

*Выполнила:
преподаватель
МБУДО «ДХорШ»
Тикалова А.В.*

*г-к, Кисловодск
2022г.*

В искусстве хореографии правильной осанке всегда придавалось большое значение. И поэтому 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, начатая в юном возрасте, продолжается на протяжении всего обучения в Детской хореографической школе и дальнейшей работы в ансамбле. В отличие от обычной осанки профессиональная осанка (ее можно назвать балетной) формируется в особом режиме: ее 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 стал вводиться так называемый «разогрев» или «разминка» в виде гимнастических упражнений, проводимых перед уроком.

С этой целью в Детской хореографической школе г. Кисловодска был введен предмет «Балетная (корректирующая) гимнастика». Преподавателем Литвиненко Л. Ф. в 2001 году была разработана программа по балетной гимнастике, которая имеет две рецензии преподавателей Ставропольского краевого училища искусств и рекомендована для использования на уроках балетной гимнастики во всех классах ДХорШ. Большое значение на уроках балетной гимнастики придается гимнастическим упражнениям для разработки двигательных функций.

Среди учащихся, имеющих хорошие данные, встречаются и такие в телосложении которых наблюдаются некоторые нежелательные отклонения – сутулость, большой прогиб в пояснице, асимметрия лопаток, а так же иксообразные и О-образные ноги, плоскостопие. 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.

При исправлении отклонений в осанке необходимо исходить из существующего в медицине понимания нормальной (физиологической), которую оценивают в комплексе – и как строение корпуса, и как строение ног вместе со стопами.

В анатомическом 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 переднезадней (фронтальной), 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 туловища руками) одинаково. 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 корригирования нарушений осанки подбираются 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 срединного положения головы и за выпрямлением позвоночника.

Когда имеет место седлообразная спина – лордоз, полезны упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц и связок тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

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.

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 так же правила полного расслабления тела. Этими упражнениями улучшается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, увеличивается сила мышц.

В эзерсисе у станка и на середине зала при формировании профессиональной 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 не вперед, не назад, не в стороны. Ключицы расправлены. Шейно-плечевые линии симметричны, лопатки прилегают к спине и их углы слегка подтянуты 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°).

При асимметрии лопаток, когда одно плечо выше другого, дети обычно наклоняются 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 вперед, смещение таза назад и увеличение 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.

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.

Целенаправленный каждодневный труд педагога, его воля помогают ученикам преодолевать трудности, а сознательная работа самих учащихся воспитывает в них чувство самоконтроля, тот необходимый навык профессиональной осанки, который является фундаментом для освоения классического танца.

Используемая литература:

1. Адис Л. «Гимнастика театрального танца», перевод с французского под редакцией Л. Л. Блок. В книге «Классики хореографии», М. - Л., 1937 г.
2. Андронеску А. «Анатомия ребенка», русский перевод. Бухарест, «Меридиан», 1970 г.
3. Гальперин С. Н. «Анатомия и физиология человека» (возрастные особенности с основами школьной гигиены), М., 1974 г.
4. Васильева Т. И. «Тем кто хочет учиться балету» (Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу), М., 1994 г.
5. Васильева Т. И. «Балетная осанка», М., 1993 г.
6. Котельникова Е. «Биомеханика хореографических упражнений», Л., 1980 г.
7. Журнал «Советский балет». № 6. 1983 г. Т. Васильева «Побеждать природу».
Журнал «Советский балет». № 1. 1983 г. А. Никифорова «Метод,