

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 10»

городского округа Самара

## **Методическая разработка**

Хореография в фигурном катании, как средство коррекции осанки  
в начальной подготовке.

Выполнил:

Тренер-преподаватель: Головастова Н.Г.

ДЮСШ №10

Самара 2017 г.

## Содержание.

1. Введение.....	3
2. Хореография в фигурном катание, как средство коррекции осанки в начальной подготовке.....	4
3. Комплекс партерной гимнастики.....	10
4. Вывод.....	16
5. Список используемых источников.....	17

## **Введение**

Понятие «хореография» охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. Само же фигурное катание по форме ближе всего стоит к танцевальной миниатюре в балете, а программу фигуриста можно сравнить с маленьким самостоятельным спектаклем.

Нужно глубоко понимать, что главное в фигурном катании, его сущность — это искусство владения коньками. И только при этом условии фигурное катание может смело крепить союз с хореографией, оставаясь, тем не менее фигурным катанием на коньках.

Увеличение количества детей, страдающих нарушениями осанки, создаёт проблемную ситуацию со здоровьем подрастающего поколения в целом. Потенциально неблагоприятный прогноз, связанный с последствиями нарушений осанки в детстве, рано или поздно обернётся снижением функциональных возможностей всего организма.

Обучение детей хореографии представляет собой управляемый процесс. На каждом из его этапов должно быть выделено основное, ведущее звено, определяющее целостность и эффективность преподавания. На первоначальном этапе обучения таким ведущим звеном является формирование правильной осанки.

## **Хореография в фигурном катании, как средство коррекции осанки в начальной подготовке.**

Хореография играет важную роль и является неотъемлемой дисциплиной в воспитании настоящего фигуриста.

Хореография - это танец. Танец является формой хореографического искусства, в котором с помощью движений и статических поз создаётся художественный образ, который спортсмен с хореографом подбирают в зависимости от характера постановочной программы.

В создании творческой личности - большую роль играет эстетическое воспитание, которое необходимо для полноценного развития личности.

- Хореография оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка.
- Формирует красивую фигуру, что не мало важно для фигурного катания.
- Вырабатывает уверенность в себе, так необходимую для спортсмена.
- Развивает силу, выносливость, гибкость.
- С помощью хореографии гармонично развивается костно-мышечный аппарат.
- Исправляет нарушения осанки.
- Развивает фигуриста с творческой стороны.
- Выразительность и эстетика - это важнейшие составляющие хореографической подготовки, которые играют важную роль в показе программ на соревнованиях.
- Прививает интерес к трудолюбию

Занятия хореографией помогают ребёнку снять эмоциональные и мышечные напряжения, вырабатывает чувство ритма, развивает в фигуристе выразительность, корректирует осанку, воспитывает выносливость, развивает гибкость и много другое...

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка является основой его полноценного развития. К сожалению, сегодня забота о здоровье детей отходит на второй план в связи с тем, что происходит значительное увеличение интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки в учебно-воспитательном процессе.

Когда происходит формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы функциональных возможностей организма, актуальной является задача формирования правильной осанки, поиска эффективных средств и методов для её решения.

Более 50% детей имеют функциональные отклонения в состоянии организма, из них 30-40% детей — со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз).

В осанке, бывают заметны различные отклонения, такие как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лордоз), сутулость (кифоз). Все эти отклонения могут быть исправлены. Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х-образных ногах внутренние связки длиннее, а наружные – короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы О-образных и Х-образных ног поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений.

Педагогу-хореографу необходимо разбираться в возрастных особенностях физиологического состояния детей, в строении опорно-двигательного аппарата, в возможных отклонениях и нарушениях его развития. В этой связи необходимо рассмотреть разновидности нарушений осанки.



рис.1

На рис.1 представлена правильная осанка человека. В норме должны иметься четыре физиологических изгиба - шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз и крестцово-копчиковый кифоз. Физиологический лордоз формируется в шейном и поясничном отделах позвоночника на первом году жизни, обеспечивая компенсацию физиологического кифоза.

Патологический лордоз и кифоз, искривления в сагиттальной плоскости, могут быть как врожденными так и приобретенными.

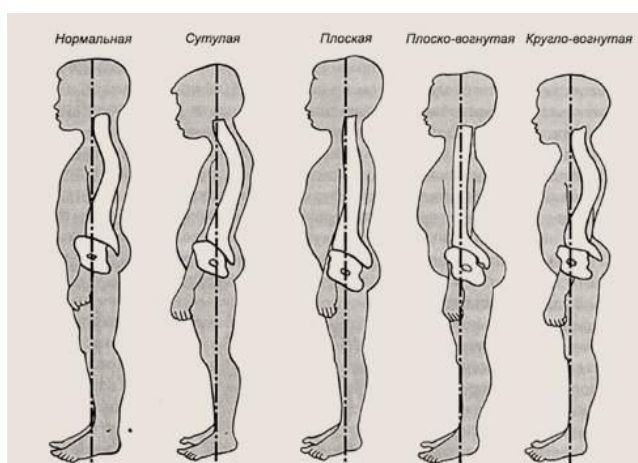


рис.2

На рис.2 представлены варианты нарушения осанки у ребенка:

- Нормальное положение

- Сутулое - патологический грудной кифоз
- Плоское - уплощение грудного кифоза
- Плоско-вогнутое - патологический поясничный лордоз при уплощении грудного кифоза
- Кругло-вогнутое - патологический грудной кифоз при патологическом поясничном лордозе.

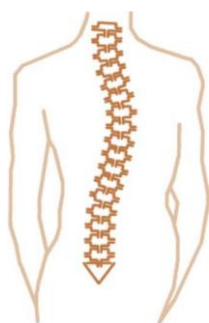


рис.3

Искривление позвоночника во фронтальной плоскости (см. рис 3) - сколиоз, в отличие от искривлений в сагиттальной плоскости (кифоза, лордоза) всегда является патологическим.

Вследствие сколиоза формируется асимметрия мышечных тканей. Это, в свою очередь, приводит к их неравномерному объему, а также оказывает отрицательное влияние на внутренние парные органы.

Неструктурные или функциональные сколиозы возникают после рождения. При этом деформация позвоночника не сопровождается грубыми анатомическими изменениями позвонков и позвоночника в целом и поддается неплохой коррекции.

В начале года целесообразно проводить обследование педагогом-хореографом детей на предмет отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата и в конце каждого учебного года для фиксации возможных улучшений. Обследование проводится в следующем порядке:

*Осмотр в фас.* Положение - руки вдоль туловища. Определяются форма ног, положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии (треугольник талии - это просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии, в норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине).

*Осмотр сбоку.* Положение - руки вдоль туловища. Определяются форма грудной клетки, живота, выступление лопаток, форма спины.

*Осмотр со спины.* Положение - руки вдоль туловища. Определяются симметрия углов лопаток, форма позвоночника, форма ног, ось пяток (вальгусная, варусная, нормальная).

В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления возможных нарушений в походке.

В процессе проводимого осмотра заполняется карта динамики развития физических данных учащихся, где наряду с показателями "растяжка", "супинация" (выворотность), "прыжок", "гибкость" вводится показатель "осанка". В графе "осанка" дается оценка выявленных нарушений, например:

- нормальная осанка;
- сутулость (чрезмерное отставание лопаток, выпячивание живота) - проявления патологического грудного кифоза;
- прогиб в пояснице (чрезмерное выпячивание ягодиц) - проявления патологического поясничного лордоза;
- искривления в фронтальной области (плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично, неравенство треугольников талии) - проявления сколиоза.

Таким образом, танцевально-хореографические упражнения с успехом могут использоваться как средство физического воспитания детей.

Коррекция осанки учеников на занятиях хореографией начинается с требования строго правильного положения корпуса при исполнении



классического экзерсиса и или танцевальных композиций. Далее работа над правильной осанкой продолжается с помощью упражнений партерной гимнастики, являющейся вспомогательным средством развития необходимых танцевальных данных.

Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные не только на формирования здоровой спины ученика, но и на растяжку всех мышц тела, их укрепления, на развитие гибкости в суставах.

### **Комплекс партерной гимнастики.**

Партерный экзерсис или упражнения на полу делают с целью повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, подготовиться к дальнейшим упражнениям у станка и на середине, но при этом требуют меньше энергии.

### **Комплекс упражнений на исправление выворотности ног.**

#### *Упражнение1*

Исполняют при Х-образных ногах, оно направлено на растягивание связок в тазобедренном суставе, и значит, на исправление этого недостатка.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат за головой.

На счет «раз-два» легко раскройте ноги в сторону «циркулем», носки вытяните, колени держите чуть присогнутыми.

На «три-четыре» возвращая ноги в И.П., сосредоточьте сопротивление на стопе и голени (повторить 8-12 раз).

#### *Упражнение2*

Исполняют для улучшения «выворотности» ног и формирования стопы.

И.П. – сидя на полу. Ноги максимально вытянуты – на счет «раз-два» разверните их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) коснитесь друг друга. Мизинцы ног должны коснуться пола, мышцы при этом напрягаются. На счет «три-четыре» сократите подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться первая позиция. Ноги в коленях должны быть натянуты, спина прямая. Это упражнение можно выполнять с наклоном прямой спины вперед (повторить 8-12 раз).

### *Упражнение3*

Исполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов эластичности мышц бедра, а также развития «выворотности» и «танцевального шага».

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью - на счет «раз-два-три» опустите колени как можно ближе к полу, опираясь на них руками. Одновременно сделайте наклон корпуса как можно ниже. На счет «четыре» вернитесь в И.П. (8 подходов).

### *Упражнение4*

Исполняют для развития «выворотности» и «танцевального шага».

Это упражнение называют «лягушка на полу».

И.П. – лежа на животе, колени согните и разведите в стороны, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогните назад, удерживая стопы, бедра и грудную клетку на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем (8 подходов).

### **Комплекс упражнений при седлообразной пояснице – лордозе.**

Необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнего грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

### *Упражнение1*

И.П. – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет «три-четыре» зафиксировать положение.

Медленно поднять корпус и прийти в И.П.

### *Упражнение2*

И.П. – лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет «три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет «раз-два» вернуться в И.П., на счет «три-четыре» расслабиться.

### *Упражнение3*

И.П. – лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и, вытянутые ноги (образовать угол).

Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На счет «три-четыре» зафиксировать положение. На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.

## **Комплекс упражнений при увеличенном кифозе грудного отдела позвоночника.**

### *Упражнение1* (самовытяжение позвоночника).

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вверх, ноги на ширине плеч, стопы на себя.

На счет «1-6» потянуться макушкой вверх, а остальной частью тела начиная от плечевого пояса до пяток – вниз.

Растягивая позвоночник, одновременно напрягая, ягодичные мышцы и стараясь прижать поясницу к полу.

На счет «7-8» расслабиться и принять И.П..

## **Растягиваем большую грудную мышцу.**

### *Упражнение2*

И.П. – сидя на пятках с небольшим наклоном туловища вперед, в вытянутых вверх руках гимнастическая палка или скакалка. На счет «1» одновременно двумя руками, не поднимая плеч и не сгибая локти, опустить руки с предметом за спину, не прогибаясь в пояснице, на счет «2» вернуться в И.П.

### *Упражнение3*

И.П. – сидя на полу, руки сомкнуты на затылке, спина прямая (особенно обратить внимание на поясницу). На счет «1» прогнуться в грудном отделе позвоночника, не сводя локти и, не поднимая плечи, на счет «2» вернуться в И.П.

## **Укрепляем фиксаторы лопаток.**

### *Упражнение1*

И.П. – сидя на полу, кисти рук касаются плеч, спина прямая. На счет «1-8» выполнять вращение в плечевых суставах назад. Акцент на движение назад, вниз. Локти направлены точно в стороны.

### *Упражнение2*

И.П. – сидя на полу, руки вверх (в 3-ей позиции). На счет «1» перевести руки из 3-ей позиции во 2-ю позицию, на счет «2» вернуться в И.П.

Выполнять это упражнение в медленном темпе 8 раз.

### *Упражнение3*

И.П. – сидя на полу, в вытянутых вверх руках гимнастическая палка. На счет «1» сгибая руки в локтях, опустить гимнастическую палку на углы лопаток, на счет «2» вернуться в И.П. (сгибая и выпрямляя руки,

постарайтесь предплечье как бы опрокинуть назад, чтобы прижались углы выступающих лопаток).

Повторять 8-12 раз, не поднимая плечи.

### **Укрепляем мышцы спины.**

#### *Упражнение1*

И.П. – лежа на животе, кисти рук сомкнуты за головой, локти в стороны. На счет «1» разгибаясь, поднять туловище от пола, на счет «2» вернуться в И.П. Прогибаясь, напрягайте мышцы ягодиц и задней поверхности бедра. Повторять упражнение от 8-и и более раз по мере тренированности.

#### *Упражнение2*

И.П. – лежа на животе, руки вверху, ноги вместе. На счет «1» разгибаясь, приподнять от пола ноги и руки с верхним отделом туловища.

Удерживать положение на счет «2-3», на счет «4» принять в И.П. Повторять 8 раз.

#### *Упражнение3 (лодочка).*

Упражнение 3, выполняя раскачивания.

#### *Упражнение4*

И.П. – лежа на животе, кисти рук сомкнуты на затылке (локти в стороны). На счет «1-6» приподняться всем телом от пола, сохраняя прямую линию между головой, шей и туловищем, надавить ладонями на затылок (плечи не поднимать), на счет «7-8» принять И.П.

### **Контрольные упражнения.**

Выполняются через каждые 5-6 занятий. Для проверки повышения силовой выносливости мышц спины и живота.

*Упражнение1*

И.П. – сидя на полу, согнутые ноги удерживает партнер. Отклонить туловище под углом 45 градусов, руки сомкнуты на затылке. Удерживать это положение.

*Упражнение2*

И.П. – лежа на животе, руки сомкнуты на затылке, ноги на ширине плеч. Разгибаясь приподнять туловище от пола и удерживать в этом положении, сохраняя прямую линию между головой, шейей и туловищем плечи не поднимать, лопатки не сводить.

**Вывод:**

В заключение необходимо отметить, что проблему формирования правильной осанки у детей мы связываем с возможностью применения упражнений в хореографии, на формирование правильной осанки. Не вызывает сомнений, что ежегодно увеличивающийся процент выявляемых детей, имеющих нарушение осанки, потребует широкого использования изложенных в настоящей работе новых подходов в организации деятельности детей в системе физического воспитания.



Список используемых источников:

1. Грачёв О.К. Методы оценки и коррекции осанки // Физическая культура: учеб. пособ. / под ред. доцента Е.В. Харламова. М.: ИКЦ МарТ; Ростов н/Д: МарТ, 2005. Гл. 3. С. 211-226.
2. Грядкина Т.С. Здоровье сберегающее и здоровье формирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольная педагогика. 2008. №2. С. 6-11.
3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. Изд. 2-е. СПб.: КОРОНА принт, 2003. 176 с.
4. Эйдельман, Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста : дис. . канд. пед. наук / Эйдельман Л.Н. - СПб., 2009. - 184 с.