

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва №2» г.Тверь

Методическая разработка
занятия по хореографии

Тема: «Хореография как средство профилактики травм в спортивной акробатике: укрепление мышечного корсета и суставов»

Тренер-преподаватель по хореографии
Нестеренко Вероника Валерьевна

г.Тверь, 2025 г.

Аннотация

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки. Хореография в акробатике – это один из современных методов подготовки спортсменов высокого класса на основе школы классического танца. Под влиянием хореографии, повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой корпуса, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а также гибкость, сила ног, умение выполнять движения предельно чётко. Под хореографической подготовкой в акробатике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры у акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так применение народных, историка – бытовых танцев приобщают к достояниям культуры различных народов. Использование музыки на уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, воспитывает музыкальность, чувство ритма. Хореография важное средство эстетического воспитания, а также развитие творческих способностей. Кроме того, при занятиях хореографией повышается плотность тренировки (за счёт возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему организма, способствует развитию специальной выносливости.

Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций. Общепринято влияние занятий хореографией на улучшение спортивных результатов. Умелое применение средств и методов хореографии, безусловно, будет способствовать воспитанию спортсменов высокого класса. Практика работы со спортсменами показала, что средства хореографии могут принести пользу

лишь в том случае, если хореограф хорошо знает школу классического танца и умеет применять её не искажая спортивной направленности данного вида спорта.

Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы

«Стопа изменяет форму и движения в результате тренировок больше, чем любая другая часть тела.» Джозеф Хавилер.

Стопе требуется особое внимание. Ведь стопа является именно той частью тела, которая не только помогает в работе, но и несет эстетическую задачу. Она подчеркивает красоту и законченность линий. Стопу необходимо воспитывать с первых дней занятий. Это умение вытягивать её в подъеме и пальцах, ощущать её напряжение и расслабление. Воспитанная сила пальцев и способность их более сильно вытягивать (почти загибать внутрь) может не безуспешно скрасить недостаток подъема. При дотянутых, загнутых пальцах (при активно дотянутом подъеме) линия ноги выглядит более благородно.

Упражнение № 1.

Вытягивание и сокращение стоп. М/р. 2/4, 4/4.

а) Исходное положение: сесть на пол с опорой на руки сзади.

2 такта - Вступление. Исходное положение.

1 такт- вытягивание стоп, стараясь коснуться большими пальцами пола;

2 такт- фиксация предыдущего положения;

3-такт- сокращение стоп («утюжки») с отрывом пяток от пола, колени активно вдавить в пол;

4 такт- фиксация предыдущего положения.

Упражнение повторяется от 8 до 16 раз, в зависимости от изменения темпа исполнения.

б) Это упражнение повторить лежа на спине. Исходное положение: руки свободно лежат

вдоль тела, ладони вниз, все мускулы тела расслаблены.

Упражнение направлено на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности

мышц голени и стопы.

При выполнении этого упражнения все внимание сконцентрировать на чувстве подколенных и голеностопных группе мышц. Упражнение можно выполнить в два раза медленнее.

Упражнение № 2.

Поочерёдное вытягивание и сокращение стоп. М/р. 2/4, 4/4.

а) Исходное положение - предыдущее. Поочерёдное вытягивание, сокращение стоп, очень активно.

б) Это упражнение повторить, лежа на спине. Исходное положение - выше.

Упражнение повторяется от 8 до 16 раз, в зависимости от изменения темпа исполнения.

Направленность упражнения, что и в предыдущем упражнении.

Упражнение № 3.

Вытягивание стоп и расслабление. М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение - сесть на пол с опорой на руки сзади.

2 такта-Вступление. Исходное положение.

1-й такт- выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки оторвать

от пола как можно дальше, носками стараясь дотянуться до пола;

2 такт- фиксация предыдущего положения;

3, 4 такты.-расслабиться.

Упражнение повторяется от 4 до 8 раз.

Упражнение приучает к ощущению вытянутости ног, пальцев ног и всей стопы. А также направлено на улучшение гибкости коленных суставов.

Упражнение № 4.

Разворот стоп в выворотное положение. М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение: упражнение выполняется, лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела, ладони вниз, все мускулы тела расслаблены.

2 такта.- Вступление. Исходное положение.

1 такт- медленно вытягивая стопы, напрячь мышцы ног;

2 такт- напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бедра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы стоп пола;

3, 4 такты - фиксация исходного положения.

Расслабиться на 5-10 секунд.

Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности.

Упражнение № 5.

Разворот стоп из выворотной позиции в 1 позицию. М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение: упражнение выполняется лежа на спине, а так же сидя, стопы в выворотном положении.

2 такта - Вступление. Исходное положение.

1 такт- стопы из выворотного положения сокращаются в подъеме так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами ног и носками образовали прямую линию, а мизинцы ног коснулись пола. Ноги в коленях выпрямлены.

2 такт- фиксация предыдущего положения

3 такт- вытягивание стоп в исходное положение

4 такт- фиксация предыдущего положения.

Упражнение повторяется от 8 до 16 раз.

Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллового сухожилия.

Это упражнение можно выполнить парами.

Упражнение № 6.

Разворот стоп из выворотной позиции в I позицию (усложненный вариант). М/р. 2/4, 4/4.

Упражнение выполняется лежа на животе. Колени не сгибать, сокращать стопы до ощущения подколенных связок. На животе прижимать пятки к полу.

Упражнение повторяется от 8 до 16 раз.

Направленность упражнения, что и в предыдущем упражнении.

Упражнение № 7.

Круговое движение стопами. М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение: сесть на пол с опорой на руки сзади.

2 такта - Вступление. Исходное положение.

1 такт- стопы из VI позиции, разворачиваются в выворотное положение;

2 такт – из выворотного положения стопы разводятся в I позицию;

3 такт – стопы соединяются, сокращаясь в подъеме («утюжки»);

4 такт – стопы вытягивание в 6 позиции.

Упражнение выполняется в обратном направлении

2 такта – Вступление. Исходное положение.

1-такт – стопы соединяются, сокращаясь в подъеме («утюжки»);

2 такт – из положения («утюжки») разворачиваются в I позицию;

3 такт – из I позиции касаясь мизинцами пола, вытягиваются в выворотное положение;

4 такт– стопы соединяются, вытягиваясь в 6 позиции.

Упражнение повторяется от 8 до 16 раз.

Упражнение направлено на развитие подвижности голеностопного сустава растяжению ахиллового сухожилия, развитию выворотности в I позиции.

Упражнение № 8.

Разворот стоп в выворотное положение. М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение: сидя на полу, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками. (Это упражнение можно выполнять сидя спиной к стене).

Тянуть стопы на себя, стараясь сохранить положение пальцев и подушечки стопы на полу.

Расслабиться на 5-10 секунд.

Упражнение направлено на развитие подвижности голеностопного сустава развитию выворотности в 1 позиции. Это упражнение можно выполнить парами.

Упражнение № 9.

Вытягивание ног в выворотном положении стоп. М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение: сидя на полу, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками. (Это упражнение можно выполнять сидя спиной к стене).

2 такта– Вступление. Исходное положение.

1-2 такты– медленно наклониться вниз, распрямляя ноги, прижаться грудью и головой к ногам, сохраняя I позицию;

3-4 такты–фиксация исходного положения;

5-6 такты - вернуться в исходное положение

7-8 такты–фиксация исходного положения.

Расслабиться на 5-10 секунд.

Это упражнение, способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины и особенно поясницы.

Упражнение № 10.

Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп. М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение: лежа на спине, ноги развернуты в выворотное положение.

2 такта– Вступление. Исходное положение.

1-2 такты – (раз) – медленно поднимая то одну, то другую ногу или обе ноги вверх, сократить подъем в I позицию, (два) – вытянуть стопу (стопы)

3-4 такты - ногу (ноги) опустить в исходное положение, так же сокращая и вытягивая стопы, или просто с вытянутыми стопами.

Выполнить упражнение на 2 такта 4/4 – вверх, на 2 такта 4/4 - вниз.

Упражнение повторяется от 4 до 6 раз.

Расслабиться на 5-10 секунд.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

Упражнение № 11.

Поднимание ног с круговым движением стоп *endehors* и *endedans*.

М/р. 2/4, 4/4.

Исходное положение: упражнение выполняется лежа на спине, ноги развернуты в выворотное положение.

2 такта. – Вступление. Исходное положение.

1-4 такты – поднимая ногу вверх, одновременно стопа выполняет вращение – *endehors*;

5-8 такты – опуская ногу в исходное положение, стопа выполняет вращение *endedans*.

Упражнение повторяется от 4 до 8 раз.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

Упражнение № 12.

Вытягивание и сокращение стоп (усложненный вариант). М/р. 2/4, (32 такта)

Исходное положение: сидя на полу, корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах.

Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

2 такта - Вступление. Исходное положение.

1 такт – стопы сгибаются с отрывом пяток от пола, колени активно вдавить в пол;

2 такты – стопы вытягиваются, важно сохранить пятки поднятыми от пола;

3-6 такты – упражнение повторяется еще 2 раза;

7 такт – руки поднять вверх;

8 такт – руки опустить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие подвижности голеностопного сустава растяжение ахиллового сухожилия, вытянутости ног в коленях и стопах, укреплению мышц спины.

Упражнение можно выполнить в 2 раза медленнее.

Упражнение № 13.

Круговое движение стоп *endehors* (усложненный вариант). М/р. $\frac{3}{4}$ (64 такта).

Исходное положение - предыдущее.

2 такта. – Вступление. Исходное положение.

1 такт – стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение;

2 такт – стопы разводятся в I выворотную позицию;
3 такт – фиксация предыдущего положения;
4 такт – стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая исходного положения;
1-8 такты – Упражнение повторяется еще 2 раза;
1-2 такты – руки поднять наверх;
3-4 такты – руки опустить в исходное положение.
Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение можно выполнить в 2 раза медленнее
Упражнение направлено на растяжение связок голеностопа, в стремлении в будущем добиться выворотности в I позиции, а также укрепление голеностопа, растяжение ахиллового сухожилия.

Упражнение № 14.

Круговое движение стоп *endedans* (усложненный вариант). М/р. $\frac{3}{4}$

Исходное положение - предыдущее.

2 такта – Вступление. Исходное положение.

1 такт – вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в I выворотную позицию;

2 такт – фиксация предыдущего положения;

3 такт – стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение;

4 такт – стопы вытягиваются, достигая исходного положения;

1-8 такты – Упражнение повторяется еще 2 раза;

1-2 такты – руки поднять наверх;

3-4 такты – руки опустить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Целевая направленность данного упражнения такая же, как в предыдущем.

Упражнение № 15.

Сгибание корпуса вперед в I позицию (усложненный вариант). М/р.

$\frac{3}{4}$ (32 такта)

Исходное положение: сидя на полу, согнуть ноги в коленях в выворотной I позиции, стопы на полу. Руки перед ногами, кисти держат стопы, стараясь развести их в стороны. Важно чтобы стопы были целиком на полу, а не на ребре.

2 такта – Вступление. Исходное положение.

1-3 такты – стопы выворотной I позиции скользят вперед, корпус и голова прижимаются к ногам, важно избежать положения стоп на ребре.

4 такт – голова опускается вперед вниз, стопы и руки вытягиваются

1-4 такт – руки обхватывают стопы, корпус поднимается наверх, стопы скользят по полу, сохраняя I выворотную позицию до исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие выворотности стопы, бедра и гибкости корпуса вперед.

Упражнение № 16.

Сгибание корпуса вперед (усложненный вариант). М/р. $\frac{3}{4}$ (32 такта)

Исходное положение: ноги согнуты в коленях по VI позиции. Корпус и голова наклонены вперед, нос касается коленей, спина округлая. Руки обнимают колени.

2 такта – Вступление. Исходное положение.

1-2такты – стопы скользят вперед по полу, колени и стопы вытягиваются, корпус и голова прижаты к ногам. Руки вытягиваются как можно дальше вперед;

1-2такты – стопы сгибаются. Кисти захватывают стопы снизу. Положение корпуса и головы сохраняется. Колени достигают состояния абсолютной вытянутости;

3такт – стопы вытягиваются. Корпус поднимается до исходного положения. Руки поднимаются вверх;

4такт – ноги сгибаются в коленях по VI позиции. Корпус и голова наклоняются вперед, нос касается коленей, спина округлая. Руки раскрываются в стороны и обнимают колени.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперед, вытянутости ног в коленях.

Упражнение № 17

Наклоны корпуса вперед (усложненный вариант). М/р $\frac{2}{4}$.

Исходное положение: сидя на полу, корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах.

Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

2 такта–Вступление. Исходное положение.

1такт $\frac{1}{4}$ – руки через стороны поднять вверх и хлопнуть в ладоши;

$\frac{1}{4}$ – скрестить пальцы и развернуть кисти ладонками вверх, локти вытянуты;

2такт $\frac{1}{4}$ – согнуть стопы;

$\frac{1}{4}$ – фиксация предыдущего положения;

3такт $\frac{1}{8}$ – наклонить корпус вперед как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела;

$\frac{1}{8}$ – чуть-чуть приподнять корпус и руки;

1/8 – наклонить корпус вперед как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей.

Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела;

1/8 – чуть-чуть приподнять корпус и руки;

4-6 такты – повторить движение 3-го такта 3 раза;

7такт – поднять корпус. Руки вытянуты в локтях, скрещенные кисти ладонями смотрят вверх. Голова прямо;

1/4 – разъединить кисти. Ладони смотрят в стороны;

8такт 1/4 – руки через стороны опустить вниз в исходное положение;

1/4 – вытянуть стопы.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие гибкости корпуса вперед и растяжение связок ахиллова сухожилия.

Упражнение № 18.

Раскрытие стоп в I выворотную позицию. М/р. 3/4 (64 такта).

Исходное положение: сидя на полу, корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и стопах.

Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

2 такта – Вступление. Исходное положение.

1 такт – вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в I выворотную позицию;

2 такт – фиксация предыдущего положения;

3 такт – соединить стопы вместе в выворотном положении;

4 такт – фиксация предыдущего положения.

Упражнение повторяется еще 2 раза.

1 такт – руки поднять вверх;

2 такт – фиксация предыдущего положения;

3 такт – руки опустить в исходное положение;

4 такт – фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на растяжение связок голеностопа для достижения I позиции ног.

Укрепление мышц спины.

Упражнение № 19.

Покачивание на стопах. М/р. 3/4 (32 такта)

Исходное положение: сидеть на коленях в невыворотном положении, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу, корпус прямо. Кисти рук касаются пола, руки вытянуты в локтях.

2 такта– Вступление. Исходное положение.

1-2 такты– приподнять ноги, согнутые в коленях, как можно выше от пола, перенося центр тяжести на вытянутые стопы, которые кончиками пальцев касаются пола. Корпус отклоняется чуть назад, руки сгибаются в локтях;

3-4 такты – сохраняя предыдущее упражнение, вытянуть локти;

1-8 такты – упражнение повторяется еще 2 раза;

1-2 такты– принять исходное положение;

3-4 такты– фиксация исходного положения;

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует вытянутости ноги в стопе.

Хореографические упражнения (экзерсис у станка, работа на середине зала, комбинации с акцентом на контроль осанки и постановку корпуса) способствуют равномерному развитию мышц, поддерживающих позвоночник и суставы. Это снижает нагрузку на отдельные группы мышц и связки во время выполнения акробатических элементов.

Заключение

Регулярное выполнение специально подобранных комплексов повышает гибкость, координацию и проприоцепцию (ощущение положения тела в пространстве), что напрямую влияет на безопасность выполнения сложных акробатических связок. Развитие музыкальности и чувства ритма через хореографию помогает спортсменам лучше синхронизировать движения, избегать резких и несогласованных действий, которые часто приводят к травмам.

Укрепление мышечного корсета за счёт хореографии улучшает осанку и стабилизирует позвоночник, снижая риск травм поясничного отдела — одного из наиболее уязвимых участков у акробатов. Постепенное усложнение хореографических заданий (от простых позиций и движений к сложным комбинациям) позволяет адаптировать нагрузку под уровень подготовки спортсменов и избежать перенапряжения.

Таким образом, хореография выступает не только как средство эстетического развития, но и как эффективный инструмент профилактики травм в спортивной акробатике. Её систематическое применение способствует формированию крепкого мышечного корсета, улучшению техники исполнения и продлению спортивного долголетия акробатов.

Литература

1. Аловерт, Н. Борис Эйфман. Вчера, сегодня. [Текст] / Аловерт.Н. – Москва - Балтийские сезоны, 2015г. - 208 с.
2. Бахрушин, Ю.А. История русского балета. [Текст]/ Бахрушин Ю. – Москва - Просвещение, 1977г.284 с.
3. Белинский, В. Г. Полное собрание сочинений. [Текст] / Белинский В. Г. – Москва – Эксмо, 1956 г. - 591 с.
4. Бухвостова, Л.В., Щекотихина С.А. Мастерство хореографа: учебное пособие. [Текст] / Бухвостова Л. В., Щекотихина С. А. – Орел - Орловский гос. Институт искусств и культуры, 2005г.-143с.
- 5.Вайнонен, В. Балетмейстер Вайнонен. [Текст] / Вайнонен В. – Москва – Искусство, 1953г. - 129с.
6. Вашкевич, Н.Н. История хореографии. [Текст] / Вашкевич Н. - Москва - Книга по Требованию, 2012г. - 307 с.
7. Гегель, Ф. Эстетика. [Текст] / Гегель Ф. – Москва – Искусство, 1973г. – 412 с.
8. Добровольская, Г. Н. Танец. Пантомима. Балет. [Текст] / Добровольская Г. Н. – Москва – Искусство, 1975г. - 124с.
9. Зарипов, Р. С., Валяева, Е. Р. Драматургия и композиция танца. [Текст]/ Зарипов Р. Валяева Е. – Санкт – Петербург – Планета музыки, 2015 г. – 684 – 690 с.
10. Захаров, Р.В. Слово о танце. [Текст] / Р. Захаров, - Москва - Молодая гвардия, 1997 г. – 63 с.
11. Ивашенко, В. И., Ильина, К. В. Жизнь в танце. [Текст] / В. Ивашенко, К. Ильина, - Москва – Россия, 2017 г. – 18-24 с.