

МБУ ДО ДШИ им. А.В. Варламова

**Методический доклад**

Тема: **"Как избежать травм на уроках хореографии"**

Подготовила преподаватель  
Буркина Иоанна Юрьевна

Ульяновск

2021

Танец - это прекрасный вид искусства, важная и неотъемлемая часть культуры, а также средство всестороннего и гармоничного развития ребёнка.

Как самый популярный и зрелищный вид искусства, хореография, на сегодняшний день стремительно развивается и совершенствуется. В соответствии с этим, требования, предъявляемые к танцорам возрастают. Достигнуть успехов в хореографии, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

Развитие профессиональных качеств и поддержание их для исполнителя в нужной физической форме – это процесс непрерывный и трудоемкий, и сопряженный различными травмами. Танцевальному травматизму особенно подвержены мышцы спины и ног. Травмы могут проявляться в виде растяжения мышц, разрывов связок, деформации суставов и позвонков.

Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и корректируют физические недостатки. На занятиях хореографией тренируются сила, выносливость, гибкость, быстрота и другие качества. Основным педагогическим условием успешного обучения хореографии являются задания с постепенно нарастающим уровнем трудности. Системность предполагает распределение элементов и движений танца таким образом, чтобы изучение новых опиралось на ранее усвоенный материал с постепенным увеличением нагрузки и увеличением сложности.

Дополняют классическую хореографию различные жанры современной и народной хореографии. Все они вносят свою лепту, расширяя физические

возможности исполнителей. Травмы, связанные с занятиями танцами, происходят из-за неверной техники исполнения.

Причины травматизма и способы его предупреждения.

В процессе занятий хореографией применяются самые разнообразные и редкие встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки.

На занятиях по хореографии необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих упражнений возможны различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их.

Нарушение организации занятий.

Большое число учащихся на одного преподавателя или большое количество групп одновременно. Несоблюдение направления движения потоков занимающихся, в неправильном их размещении, несвоевременное начало и окончание занятий. Для устранения причин, преподавателю надо заранее продумывать организацию и проведение занятий, учитывая особенности групп учащихся.

Нарушение в методике обучения.

Несоблюдение принципов дидактики затрудняет овладение упражнениями, что приводит к физическому и эмоциональному перенапряжению и другим отрицательным последствиям. Для того чтобы не допустить этого, надо хорошо знать методы дидактики и правильно организовывать учебно-тренировочный процесс.

1. Каждое занятие должно начинаться с разминки. Разминочные упражнения, должны улучшать физическую деятельность и снижать вероятность травм. Разогревающий эффект разминочных упражнений проводится до ощущения теплоты в теле, а не до чувства скованности и усталости.

2. Проработка суставов и вся разминка идет сверху вниз. Любые упражнения на растягивание производятся в следующей последовательности, и она во многих видах спорта и искусства является стандартной:

- шейный отдел позвоночника;
  
- плечевые суставы;
  
- лучезапястные суставы;
  
- суставы пальцев рук;
  
- грудной и поясничные отделы позвоночника;
  
- тазобедренные суставы;
  
- голеностопные суставы;

- суставы пальцев ног.

3. Проработка суставов обязательно должна проводиться симметрично. Это значит, что дозировка упражнений на правую и левую стороны тела должна быть одинаковой.

4. Растяжка не должна сопровождаться острыми болевыми ощущениями. При длительном выполнении комплекса растягивающих упражнений рекомендуется использовать минутное расслабление.

5. Сложность упражнений и увеличение амплитуды должны возрастать постепенно. Принцип «от простого к сложному» является самым фундаментальным принципом любого процесса обучения. Резкое возрастания процесса развития гибкости обычно приводит к тяжёлым травмам.

6. Упражнения, для развития подвижности в суставах, необходимо выполнять систематично. Даже небольшой перерыв в тренировочном процессе снижает показатели.

7. Упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах нужно рекомендовать своим воспитанникам для систематического использования вне учебного процесса.

8 Развитие гибкости должно идти параллельно с развитием других физических качеств. Хорошая гибкость помогает придать определённую пластику танцевальным движениям, помогает раскрыть внутренний образ, создаваемый исполнителем на сцене.

9. В процессе развития гибкости и развития подвижности суставов педагогу нужно помнить, что данный процесс достаточно сложный и болезненный и очень важно, чтобы у воспитанников от тренировки оставались положительные эмоции. Для этого педагогу необходимо грамотно ставить реальные задачи на каждом этапе тренировочного процесса.

#### Недисциплинированность.

Может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны педагога. Нарушение правил поведения на занятиях и выступлениях, недостаточной воспитанности учащихся.

Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины, как на занятиях, так и в жизни. Систематическая воспитательная работа не только предупреждает травматизм, но формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает качество учебного процесса. Нарушение трудовой дисциплины имеет большое значение в появлении перегрузок и травм: опоздание на урок, репетицию или даже выступление ведет к торопливости, ненужному волнению, не разогреванию ног перед танцевальным номером;

#### Неудовлетворительное состояние места занятий и оборудования.

Малые размеры зала, неровность пола, неисправность оборудования, небрежная эксплуатация и другие несоответствия требованиям. Занятия должны проводиться в помещении при температуре не ниже 16 градусов. На пол, надо положить небольшой коврик, на котором будут выполняться упражнения.

Несоответствие формы одежды и обуви.

Проявляется в том, что учащиеся приходят на занятия в неудобной одежде, в обуви не по размеру, со скользкой подошвой или толстой подошвой. Для занятий хореографией предусмотрены специальные костюмы и обувь. Категорически запрещается надевать различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, что может привести к нарушению точности движений, к травмам самого учащегося и других лиц. Форма для занятий должна быть удобной, не стесняющей любые движения.

Нарушение санитарно-гигиенических условий.

Несоответствие температуры в зале, плохое естественное и искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность или сухость воздуха, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение учащимися личной гигиены ухудшает состояние учащихся. Для устранения этих причин, нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного проведения занятий. Особое значение придается личной гигиене учащихся, в частности прическе.

Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием учащихся.

Несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр, несоблюдение рекомендаций врача, перенапряжение во время занятий может привести к печальным последствиям. Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного

контроля со стороны медицинских работников, родителей учащихся, а также учителей и педагогов.

При выполнении упражнений важно постараться сконцентрировать внимание воспитанников на тех частях тела, которые находятся в движении. Каждого ученика необходимо настроить, чтобы он научился прислушиваться к своему состоянию и мог чётко реагировать на любые изменения, протекающие в его организме для того, чтобы наиболее рационально спланировать тренировочную программу.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.

Пренебрежительное отношение к страховке.

Выполняя поддержку, или другое сложное движение, следует уделять внимание состоянию друг друга. Стоит помнить, что только длительные тренировки приводят к желаемому результату. Подсказки педагога на первом этапе будут просто необходимы. Преодолеваются страхи только при помощи постоянных тренировок, где элемент за элементом длительно отрабатываются все комбинации.

Эффективность занятий будет намного выше, если тренироваться с партнёром. В данном случае речь идёт о принудительном растяжении, при котором используется сила партнёра, т.е. развивается пассивная гибкость. Во время такой тренировки между партнёрами должно быть полное взаимопонимание и согласованное взаимодействие. Соблюдение правил техники безопасности чрезвычайно важно для обоих партнеров. Партнерам необходимо поддерживать все мышцы тела в тонусе и выполнять



проверенные действия, без импровизаций и добавления собственных элементов.

### Заключение

В профессиональной деятельности руководитель хореографического коллектив должен быть нацелен на максимальное развитие исполнительских качеств воспитанников и только методически правильная организация тренировочного процесса, призвана обеспечить наилучший результат, как с физической, так и с психологической стороны.