***Введение***

 Хореография предъявляет к основному инструмен­ту танцовщика телу веками отработанные крите­рии: эмоциональность (темперамент), профессио­нальные данные и физическое развитие. Это исход­ный материал, позволяющий успешно развивать сво­боду движений, их пластичность, устойчивость (апломб), мягкость, гибкость, быстроту реакции, ок­руглённость линий, подвижность стопы, сценичес­кий шаг и прыжок.

 Регулярные занятия хореографическими дис­циплинами, тщательное изучение основ классическо­го танца, выполнение вспомогательных и корриги­рующих упражнений, занятия партерной гимнасти­кой, дыхательными упражнениями, тщательный ра­зогрев перед тренажом позволят воспитанникам до­биться хороших результатов и предотвратить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Наи­более распространёнными травмами являются: по­вреждения и заболевания стопы, голеностопного, ко­ленного и тазобедренного суставов, реже - таза и бед­ра, позвоночного столба и верхних конечностей.

 В хореографии основная нагрузка приходится на передний отдел стопы и пальцы. В связи с тем, что многие воспитанники имеют среднюю выворотность при исполнении ряда движений, ими допускается «навал» на большой палец. Необходимо следить за этим и распределять тяжесть тела равномерно на всю стопу.

 При появлении признаков плоскостопия укрепля­ются рессорные функции мышечно-связочного аппа­рата стоп. Рекомендуются хождение поочерёдно на полупальцах, пятках и на наружных сторонах стоп, вращение стопами, лёжа на полу, а также упражне­ния, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

 При резко выраженном плоскостопии следует: ка­тать деревянный шар или палку стопой продольно и поперечно; для укрепления сводов стопы собирать пальцами мелкие предметы, подтягивать ими к себе и от себя грубое махровое полотенце. Кроме того, хоро­шим профилактическим средством являются самомас­саж стопы, тёплые ванночки с морской солью, хвой­ным экстрактом и другими добавками. Наиболее распространённым повреждением стопы у воспитанников является её ушиб в результате тяжёлой физической нагрузки, удара о станок или о партнёра. Важную роль в профилактике травм и заболеваний стопы играет постепенное увеличение нагрузки при исполнении движений.

Упражнение на напряжение и расслабление мышц

 Для обучения детей сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Их выполняют, лёжа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, воспитанники должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем - их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Правильность исполнения упражнений контроли­руя педагогом путём проверки степени упругости мышц. Упражнения повторяются вначале 2-4 и затем 4-16 раз.

1.Исходное положение: расслабиться, лёжа на спине. На четыре счёта вытянуть ноги и пальцы ног, напрячь все мышцы тела, затем на четыре юта полностью расслабиться.

2.Исходное положение такое же, как в упр. 1. а счёт раз-два медленно вытягивая пальцы ног, напрячь мышцы ног. На счёт три-четыре поднять как можно выше носки ног вверх (сократить подъём). При этом всё внимание сконцентрировать на ощущении другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

 Это упражнение способствует также растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев всей стопы.

Упражнения на улучшение выворотности ног

 Научив воспитанников активно напрягать и рас­слаблять мышцы ног, можно перейти к комплексу упражнений, развивающих их выворотность. Уп­ражнения делаются ритмично, темп движения пер­воначально медленный с последующим ускорением. После каждого упражнения следует расслабиться на 5-10 секунд, ощущая полное расслабление мышц. Упражнения повторяются сначала 2-4 раза, затем их количество увеличивается до 4-16 раз.

3.Исходное положение: расслабиться, лёжа на спине. Исполнение: на счёт раз-два медленно, вытя­гивая пальцы ног, напрячь мышцы ног. При этом корпус не напрягается, на счёт три- четыре, напря­гая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бёдра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвой коснулись друг друга, а ми­зинцы - пола. Поворот в тазобедренном суставе про­изводится мышцами-супинаторами, которые, сокра­щаясь, растягиваются.

2.Исходное положение то же, что и в упр. 1, или сидя. На счёт раз-два, сразу вытянув ноги, развер­нуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться друг к другу, мизинцы должны кос­нуться пола так же, как в упр 1. На счёт три-четыре сократить подъёмы 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 выпрямлены.

3.Исходное положение: лёжа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в первую позицию.

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

4.Исходное положение: сесть на пол, согнув ноги в коленях,
подтянуть их к груди выворотно в первой позиции, захватить
пальцы ног руками. На счёт раз-два-три-четыре медленно наклониться вниз, распрямляя ноги, прижаться к ним головой, сохраняя первую позицию ног. На счёт раз-два-три-четырее вернуться в исходное положение.

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

5.«Лягушка». Исходное положение: лёжа на спине, согнуть колени и соединить стопы. На счёт раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на счёт пять-шесть зафиксировать положение. Мышцы полностью расслабить. На счёт семь-восемь вернуться в исходное положение.

 Упражнение можно делать, лёжа на животе. Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневных упражнениях в течение двух-трёх месяцев увеличить сте­пень выворотности в тазобедренном суставе.

6.Исходное положение: сесть по-турецки, стараясь достать коленями пол, руки положить на затылок, выпрямить позвоночник. На счёт раз-два-три-четыре наклониться вперёд, опуская локти и голову вниз, коснуться
локтями пола, стараться, чтобы спина была прямая, или,
наклоняясь вниз, вытянуть руки вперёд, голову слегка
приподнять. На счёт раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Это упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

Педагогические приёмы исправления осанки

 Основными задачами обучения хореографии на первоначальном этапе являются формирование и коррекция осанки. В формировании осанки участвуют корпус, нижние и верхние конечности и голо-

 Наиболее частыми нарушениями осанки являют-: круглая и сутулая спина (кифоз), седлообразная спина (лордоз), сочетания различных отклонений осанки, ассиметрическое расположение лопаток и плечевого пояса, Х-образные и О- образные строения ног.

 Правильное владение мышцами спины, ощущения стержня, умение длительное время выдерживать одну позу позволяют сделать вывод, что воспитанник имеет правильно поставленный корпус основу любого движения.

 Позвоночный столб образует четыре кривизны: шейную с выпуклостью вперёд (шейный лордоз), грудную с выпуклостью сзади (грудной кифоз), поясничную с выпуклостью впереди (поясничный лордоз) и крестцово-копчиковую с выпуклостью сзади, на уровне четвёртого крестцового позвонка. К постановке спины необходимо подходить поэтапно. На первом этапе не следует подтягивать спину к пояснице, так как нагрузка на позвоночник, при недостаточно ещё окрепших мышцах ног, может привести к его прогибу-лордозу. На этом этапе обучения необходимы свободная грудная клетка, подтянутый живот и ягодичные мышцы. При Х-образных ногах внутренние связки коленей длиннее наружных. В упражнениях на исправление Х-образных ног важно, чтобы бёдра плотно соприкасались и не было перенапряжений колени, ноги в стороны следует раскрывать легко, колени при этом слегка расслаблены. При соединении ног сопротивление сосредотачивается на стопах и голе­ни.

 При Х-образных ногах все упражнения направле­ны на растягивание связок в тазобедренном суста­ве. Упражнения выполняются с чуть расслабленны­ми коленями. Одним из особенно эффективных корригирующих упражнений является «циркуль». Исходное положение: лечь на спину,  ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На счёт раз-два легко раскрыть ноги в стороны циркулем, пальцы вытя­нуть, колени держать чуть присогнутыми: на счёт три-четыре, возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

 При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражне­ние «циркуль». Причём, раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удер­живать стянутыми бёдра и колени. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

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

 Для правильной осанки важное значение имеет положение корпуса относительно ног: таз находит­ся точно в центре сагиттальной и фронтальной плоскостей тела, нельзя отклоняться ни вперёд, ни назад, ни в стороны. Ключицы расправлены, шейноплечевые линии симметричны, лопатки прилега­ют к спине, их углы слегка оттянуты вниз и не вы­ступают. Голова держится прямо, шея не напряже­на. При постановке корпуса детей с X -образными ногами прежде всего обращается внимание на постановку ног. Для стаби­лизации коленей и правильного положения в движениях экзерсиса их нужно держать в рас­слабленном состоянии, при этом усиленно рас­крывать ноги в тазобедренных суставах.

 Исправление осанки у воспитанников зани­мающихся хореографией - процесс сложный и трудоёмкий. Только исправив природные не­достатки детей, можно добиться правильной постановки корпуса при выполнении движе­ний классического экзерсиса. Правильно по­добранные комплексы корригирующей гимна­стики, проводимые регулярно под руково­дством педагога, помогают воспитанникам из­бавиться от нарушений в осанке и сформиро­вать балетную осанку.

 ***Упражнения по исправлению недостатков осанки***

 Эти упражнения выполняются с соблюдением общих правил. При сутулости (кифоз) можно уменьшить грудной прогиб позвоночника при помощи упражнений на крепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, крепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении и увеличивающих наклон тела вперёд. Исходное положение: лечь животом на пол, ноги выпрямлены, стопы вытянуты. Руки, согнутые в локтевых уставах, расположены впереди груди ладонями вниз. На чёт раз-два, отжимаясь от пола, приподнять корпус, ста­раясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. На счёт три-четыре зафиксировать это положение. Голову слегка закинуть назад. На счёт раз-два-ри-четыре вернуться в исходное положение. Выполнять, ёжа на животе, стоя на коленях, а так же стоя на обеих ногах.

2. Исходное положение: лечь на живот, ноги в первой позиции, руки на затылке. На счёт раз-два-три-четыре медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. На счёт раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется с помощником, который удерживает ноги в первой позиции.

3. Исходное положение: лечь на живот, руки расположены вдоль тела. На счёт раз-два-три-четыре согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь. Стараться как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице, образовав полукольцо, напрячь мышцы. На счёт раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

4. «Лодочка». Исходное положение: лечь на живот, ноги выпрямлены и вытянуты в коленях и стопах, руки протя­нуты вперёд. На счёт раз-два-три-четыре приподнять грудь и ноги, максимально прогнуться в грудном отделе позво­ночника и пояснице. Напрячь мышцы спины. На счёт раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение: встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз. На счёт раз-два под­нять руки вверх, на счёт три-четыре прогнуться назад, на счёт раз-два делать попытку достать руками ступни ног, на счёт три-четыре поднять корпус. На счёт раз-два сесть на колени, согнув корпус, грудь прижать к коленям, руки от­вести как можно дальше назад, на счёт три-четыре зафикси­ровать корпус. На счёт раз-два-три-четыре расслабиться и вернуться в исходное положение.

 Примечание: упражнений на гибкость корпуса назад мно­го, но при их выполнении необходимо соблюдать правиль­ную дозировку. Преимущество отдаётся упражнениям на прогибы в грудном отделе.

 При седлообразной спине (лордоз) необходимы упраж­нения на укрепление мышц брюшного пресса, растягива­ние мышц-разгибателей тазобедренных суставов, седлооб­разной спины рекомендуются следующие упражнения:

1. Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги впе­рёд, корпус прямой, руки опущены вниз. На счёт раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счёт три-четыре зафиксировать это положение. Медленно под­нять корпус, прийти в исходное положение.

2. Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счёт раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперёд. На счёт три-четыре зафиксировать это по­ложение. Это упражнение способствует также выработке амплитуды балетного шага.

3. Исходное положение: сесть на пол, вытянуть ноги вперёд, корпус прямой, руки опущены вниз. Согнуть ко­лени, прижать их к груди, на счёт раз-два-три-четыре за­фиксировать такое положение. На счёт раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение: лечь спиной на пол, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счёт раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счёт три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положе­ние. На счёт раз-два вернуться в исходное положение, на счёт три-четыре расслабиться.

5. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела ладонями вниз. На счёт раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в сторо­ны. На счёт три-четыре положение зафиксировать. На счёт раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.

 При асимметрии лопаток - незначительном сколиозе - применяют упражнения для устранения бокового смеще­ния оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. При их выполнении необходимо следить за со­хранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-надплечных линий.

 При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины, особенно прилегающие к лопаткам. Полезны уп­ражнения, способствующие укреплению мышц живота, особенно косых.

Во всех случаях после асимметричных упражне­ний, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упраж­нения для закрепления правильной осанки тела и запоминания её.

1.Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. На счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противопо­ложной ноге и наклониться вниз, стараясь достать ру­кой пальцы вытянутой ноги, на счёт три-четыре зафик­сировать это положение. На счёт раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

2.Стоя у станка или гимнастической стенки, взяться руками за рейку на уровне плеч. Затем руку, соответст­вующую стороне искривления, положить на одну пере­кладину выше другой руки, стараться выровнять ли­нию плеч и лопаток. Сделать глубокое приседание и возвратиться в исходное положение.

 Необходимо проследить, чтобы воспитанники не но­сили тяжести только в одной руке, систематически на­блюдать за положением их корпуса во время занятий в школе, дома. При асимметрии лопаток необходимо за­помнить мышечное ощущение правильного положения корпуса, особенно лопаток и надплечий.

 При плоскостопии следует укрепить рессорную функ­цию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего ис­пользуются упражнения с элементами хождения на по­лупальцах и пятках поочерёдно и на наружных краях стоп, а также вращения стопами, лёжа на полу. Кроме того, могут быть применены все упражнения по сокра­щению и вытягиванию стоп.

***Литература***

1. Адрис Л. Гимнастика театрального танца. Под. ред. Л.Л.Блок: Классики хореографии. – М., 1986.
2. Баднин И.А. Охрана труда и здоровья артистов балета.
3. Учебное пособие . – М.: Медецина,1987.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. –Л., 1934.
5. Васильева Т.И. Балетная осанка. Методическое пособие. –М.: Высшая школа изящных искусств.1993.