

Рассмотрено:
На педсовете МБУ ДО ДДК
Протокол №2 «20» ноября 2024 г.
(дата рассмотрения)

Утверждаю:
Заместитель директора по УВР
МБУ ДО ДДК
Н. Карасёва
(подпись)



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ДЕТСКИЙ ДОМ КУЛЬТУРЫ
городского округа Тольятти

Рыбакова Анастасия Васильевна,
педагог дополнительного образования

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
по обобщению опыта работы на тему:
«Предупреждение и профилактика травм на уроке
народно-сценического танца»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
1.Понятие «травма» и «травматизм» в хореографии.....	5
2. Основные причины травматизма на уроке народно-сценического танца.....	9
3. Профилактика травм на уроке народно-сценического танца.....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	28

ВВЕДЕНИЕ

Педагогика в хореографическом искусстве, как и любая другая профессия, имеет ряд своих особенностей. К таким особенностям относятся: профильное образование, владение методикой преподавания, знание психологии для работы с детьми разного возраста, погруженное изучение анатомии, биомеханики и физиологии. Если педагог не владеет всеми особенностями своей профессии, это может привести к проблемам, в первую очередь, для его воспитанников.

Одной из таких проблем может стать травматизм. Поэтому обобщение опыта работы по предупреждению и профилактике травм на уроке хореографии в целом, и народно-сценическом танце в частности, нуждается в постоянном изучении и актуально на всех этапах профессиональной деятельности педагога дополнительного образования.

Хореография, как напряженная активная деятельность, требует хорошего здоровья. Высоких результатов может достичь только здоровый танцор. Однако занятия хореографией не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой и правильной методикой исполнения технических элементов.

Иначе говоря, для того чтобы уроки народно-сценического танца несли свою оздоровительную функцию, необходимо соблюдать определенные условия. Эти условия заключаются, прежде всего, в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности, неуклонном следовании здоровому образу жизни, соблюдении режима быта, питания и так далее.

Конечно, все эти условия хорошо известны сейчас, но далеко не всегда выполняются. Однако высокие тренировочные нагрузки и несоблюдение этих условий часто приводит к тяжелым, а иногда и к трагическим последствиям. Тогда занятия хореографией превращаются в свою противоположность, и могут стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений. Любая физическая нагрузка, т.е. физическая

активность, без которой немислимо нормальное существование человека, должна быть для каждого оптимальной.

Степень научной изученности темы. Существенный вклад в изучение затронутой темы внесли такие авторы, как А.И. Марченкова, Джозеф С. Хавилер, Д.А. Каблуков, А.И. Кулешова, В.Н. Карпенко, И.А. Баднин и др. Ученые описывают причины травм у артистов, предлагают способы профилактики подобных итогов и акцентируют внимание на роли педагога в данном вопросе.

Их работы содержат фундаментальные основы для погружения и подробного изучения темы профилактики травм в хореографии.

Объект исследования – процесс предупреждения и профилактики травм на уроке народно-сценического танца в учреждении дополнительного образования.

Предмет исследования – анатомия и биомеханика на уроке народно-сценического танца в учреждении дополнительного образования.

Цель исследования – на основе анализа теоретических источников проанализировать причины возникновения возможных травм и описать способы их предупреждения на уроке народно-сценического танца.

Задачи исследования:

- рассмотреть сущность понятия «травма» и «травматизм» в хореографическом искусстве.
- изучить теоретические материалы по теме травматизма в танце.
- рассмотреть основные причины возникновения возможных травм на уроке народно-сценического танца.
- описать меры предупреждения возможных травм на уроке народно-сценического танца.

1. Понятие «травма» и «травматизм» в хореографии.

В настоящее время тема предупреждения и профилактики травм во время занятий хореографией имеет большое значение. Все чаще мы встречаемся с жалобами, как профессиональных исполнителей, так и юных воспитанников на дискомфорт в том или ином месте по непонятной причине. Причем зачастую причина для врачей достаточно ясна, но для танцора далеко не всегда, так как не хватает систематизации знаний по данной теме.

Как правило, у профессиональных танцоров государственных ансамблей в силу обширного исполнительского опыта хватает знаний, чтобы понять причину боли и знать, как действовать для ее устранения, но это все равно не заменяет консультацию специалиста. Чего нельзя сказать о детях, воспитанниках учреждений дополнительного образования и хореографических ансамблей. Поэтому ответственность за здоровье юных танцоров ложиться на их педагогов. Получается, что изучение анатомии, физиологии и биомеханики движения является обязательным для каждого практикующего педагога-хореографа. Но данное знание нужно также правильно применять на практике, для этого стоит повышать свои навыки и учиться всегда. В наше время существует большое количество теоретических и практических материалов на тему профилактики травматизма. При подробном изучении этих данных педагогами-хореографами, появляется возможность предотвращения и профилактики многих травм еще до их получения.

Чтобы разобраться в теме «профилактика и предупреждение травматизма на уроке народно-сценического танца» сначала нужно ознакомиться с терминологией, используемой для изучения данной темы. А именно рассмотреть понятие «травма» и ознакомиться с основными причинами травматизма на занятиях хореографией.

Итак, под понятием «травма» стоит понимать повреждение, из-за которого происходит нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия.

Формулируя проще, травму можно получить в результате внешнего воздействия, при котором происходит нарушение целостности тканей. Любая травма рано или поздно может привести к серьезной проблеме. Одна травма может повлечь за собой другую и не одну.

Наш организм состоит из отдельных частей, то есть органов, каждый из которых имеет свое строение и выполняет определенную работу. Поэтому при получении любого вида травмы наш организм способен перенаправлять нагрузку на другие участки тела, как бы давая возможность "отдохнуть" травмированному месту. Но, как правило, такое перенаправление может спровоцировать еще большие проблемы для человека.

К примеру, при травме ахиллесова сухожилия правой ноги в работу включается нервная система, обрабатывает полученную информацию и передает сигнал в ЦНС (центральная нервная система) и периферическую систему. После чего организму поступает сигнал о травме, а значит, организм будет защищать травмированный участок, перенаправляя нагрузку на здоровую ногу в данном случае. А это может привести к следующему травмированию, так как происходит дисбаланс работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

Системы органов работают не изолированно. Они взаимосвязаны между собой и с окружающей средой, обеспечивая, таким образом, жизнеспособность нашего организма. Каждая из систем организма отвечает за свои функции и если в одной из этих систем случается сбой, то весь функционал организма страдает. Любой дисбаланс несет за собой последствия, причем они могут быть как незначительными, так и достаточно ощутимыми в будущем. Всем известно, что наш организм имеет

возможности накопительного эффекта, поэтому любое внешнее воздействие на него отражается на нашей жизни в следствии.

С понятием «травма» мы ознакомились, теперь стоит рассмотреть что такое «травматизм».

Травматизм – совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин - 30-59 лет, причем во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин.

По данным травматологии и ортопедии, в структуре травматизма преобладают бытовые травмы -56.1%, уличные - 17,5 %, детские - 16,5 % , спортивные - 6,8%, производственные 1,3%, дорожно-транспортные 1,8 %.

Наиболее высокие показатели травматизма отмечаются в крупных городах, причем наблюдается «сезонность» повреждений. Количество травм, по понятным причинам, зимой возрастает.

Существуют разные классификации видов травм. Причем различия, о которых мы говорим, и которые интересуют нас именно сейчас, в основном заключаются в том, что врачи, работающие со спортсменами и танцорами, иначе оценивают получения тех самых травм, чем обычные практикующие хирурги и травматологи. Зачастую производственные травмы людей, не занимающихся профессионально искусством танца, связаны именно с бытовыми аспектами жизни. Как пример можно привести ушибы, ранения, ожоги и так далее, полученные в результате готовки, уборки, ремонта и т.п. Конечно, и другие виды травм человек может получить в повседневной жизни, но их частота значительно разниться с количеством травм у танцоров и спортсменов в силу разного уровня физических нагрузок и режима жизни.

В наше время отдельно существует спортивный травматизм. По характеру повреждений он больше подходит для нашей темы. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой.

При каждом виде спорта бывают типичные травмы. Так, у футболистов и хоккеистов чаще наблюдаются повреждения менисков коленного сустава, у лыжников и фигуристов – винтообразные переломы диафиза голени, лодыжек и растяжения связочного аппарата голеностопного сустава. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей, переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5%.

По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности, далее следуют травмы головы и туловища. Объективным показателем тяжести повреждения является длительность и стойкость потери спортивной работоспособности.¹

Некоторые исследователи склонны объединять спортивный травматизм и травматизм в хореографии, ведь действительно характер получения травмы и причины ее получения зачастую похожи. Другие исследователи углубляются в те темы, которые им интересны в данном вопросе, не объединяя все в одну группу. Исследования по теме травм в хореографии проводились неоднократно разными учеными и исследователями, и ознакомиться с ними есть возможность у каждого педагога-хореографа.

Известный врач, исследователь травматизма в хореографии, автор уникальных методик по лечению и восстановлению организма Петр Александрович Попов работал с артистами балета. В своей статье «Что такое балетная травма» он описывал типы травм в исполнительской деятельности профессиональных танцовщиков. Сейчас мы можем ознакомиться с его классификацией травм.

К первым и самым банальным П.А.Попов относит те, что возникают случайно при столкновении с кем-то или падении. Такие травмы не связаны с какими-либо нарушениями в организме, и танцор просто забывает о них (как правило, это самостоятельный неконтролируемый процесс).

¹ Попов П.А. Что такое балетная травма – Москва, 2014.

Ко вторым он относит те, которые со временем нарастают и требуют контроля или вмешательства. В таких случаях, сначала начинает болеть какое-то место, например поясница, колено, голеностоп, ахилл, шея, руки, то есть возникает проблема, которая все время дает о себе знать. В итоге, в какой-то момент происходит разрыв, повреждение, сильные боли, когда артист уже не может танцевать.

К третьему типу относятся травмы, которые происходят в результате обменных нарушений, например заболевания печени и почек приведут к проблемам с мышцами и связками. Так же влияют на организм гормональные нарушения.²

2. Основные причины травматизма на уроке народно-сценического танца

Хореография, как и спорт, должны нести оздоровительный характер для ребенка. Но почему то все чаще встречаются случаи, когда родители приводят здорового ребенка, а забирают с багажом травм. Почему такое случается?

Все просто – в процессе специальной хореографической подготовки используются определенные паттерны профессиональных движений, которые само собой будут менять статический и двигательный стереотипы. А причина багажа травм, полученного ребенком, заключается в том, что не все педагоги предлагают коррекционные упражнения подобранные индивидуально с учетом особенностей физиологических данных, чтобы снизить негативное влияние специальных упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Ознакомимся со статическим и двигательным стереотипами и понятием «неоптимальная статика» подробнее. Статический стереотип

² Попов П.А. Что такое балетная травма – Москва, 2014.

можно рассмотреть на схеме, для этого необходимо соединить прямыми линиями костные выступы (см. Приложение 1).

Если полученные линии параллельны друг другу, это означает оптимальное соотношение регионов. Хотя в реальности таких данных не бывает, чаще происходит завал в том или ином регионе на фоне неправильного распределения нагрузок (см. Приложение 2).

Если мы наблюдаем ассиметричное расположение составных элементов мышечно-скелетной системы - появляется понятие «неоптимальная статика».

Следующее на что мы должны обратить внимание в определении статического и двигательного стереотипов, - это мышечная составляющая. Мы должны сразу отметить, что у нас есть стабильные и мобильные регионы. К примеру, стопа стабильна, голеностоп мобилен, колено стабильно, грудной отдел мобилен, поясничная область стабильна и так далее (см. Приложение 3).

Но часто можно наблюдать, как при выполнении хореографических элементов артисты прогибаются назад в пояснице. Это негативно сказывается на поясничном отделе позвоночника, не предназначенного для амплитудных движений при изменении двигательного стереотипа.

Следующий важный фактор статического и двигательного стереотипов – неврологический контроль. Здесь нужно ознакомиться с феноменом «реципрокное торможение». Это способность нервной системы поддерживать нервные центры противоположного действия одновременно в противоположном состоянии.

В хореографии движения намного сложнее скоординированы, чем в повседневной жизни, поэтому работа нервной системы очень важна.

«Динамика опорно-двигательного аппарата представлена в виде динамического стереотипа, состоящего из моторных паттернов. Реализация моторных паттернов, в свою очередь, обеспечивается фазической и тонической работой 5 групп мышц.

1. Агонисты - преимущественно односуставные фазические мышцы, имеют концентрический тип сокращения, сближая оба места своего прикрепления друг с другом.
2. Синергисты – преимущественно двусуставные фазические мышцы, включающиеся в движение позднее агонистов также концентрическим сокращением, изменяя положение сначала одного своего места прикрепления, а затем – второго, обеспечивая плавность перехода движения из одного сустава в другой.
3. Нейтрализаторы – в движение включаются изометрическим (не вызывает изменения длины) или эксцентрическим (вызывает удлинение, сохраняя силовое напряжение) типом сокращения.
4. Фиксаторы – активизируются раньше агонистов изометрическим типом сокращения, сохраняя места своего прикрепления неподвижным.
5. Антагонисты – включаются в движение позднее агонистов эксцентрическим типом сокращения, обеспечивая плавность и постоянство скорости выполнения движения.»³

Давайте рассмотрим на примере работы бедренных мышц. Мышцы-агонисты, т.е. основные мышцы, выполняющие функцию разгибания бедра – большая ягодичная. Мышцы-синергисты, т.е. помогающие в выполнении движения – задняя поверхность бедра (хамстринги). Мышцы-нейтрализаторы – приводящая группа. Мышцы-фиксаторы – мышцы брюшного пресса и поясницы. Мышцы-антагонисты, выполняющие обратную функцию – подвздошная и поясничная.

В последние годы изучение патологических процессов в опорно-двигательном аппарате у профессиональных исполнителей выявило ряд изменений, связанных со спецификой выполнения движений, с возросшими нагрузками на организм, с введением в танец элементов из спортивной

³ Каблуков Д.А. Здоровье в балете / Д.А.Каблуков – Владивосток : «ЛИТ», 2019. - С. 10.

гимнастики, акробатики, фигурного катания, многие из которых в хореографических училищах и вузах не изучаются.

Ряд таких патологических процессов возникает с течением времени из-за накопления незначительных травматических напряжений, которых, как правило, даже сам исполнитель не всегда способен заметить. Поэтому возникает так называемая микротравматическая болезнь. Она появляется в результате не долеченных мелких травм, излишних перенапряжений, приводящих со временем к возникновению патологического процесса, который в следствии приводит к нарушению питания тканей и к грубым изменениям в них.

В Центральном институте травматологии и ортопедии имени Н.Н. Приорова проводились многочисленные наблюдения над артистами балета и спортсменами с хронической микротравматической болезнью. Эти исследования позволили выявить различные виды патологий в мышцах, сухожилиях и костной ткани. Комплексные исследования профессионалов во многих отраслях медицины выявили значительные патологические изменения, характерные для каждого вида тканей.

Хронические микротравмы могут возникать не только в самих мышцах, но и в местах перехода мышечных пучков в сухожильные соединения. Во время исполнения большого количества движений в короткие периоды времени наступает утомление мышцы в целом или в отдельных ее волокнах. В первой стадии утомления возникает мышечный спазм. Этот спазм быстро проходит и не несет последствий, если дается отдых. Но постоянные спазмы мышечных волокон под влиянием микротравм могут привести к серьезным и продолжительным болям.

Иногда в области перехода волокон икроножных мышц в ахиллово сухожилие при выполнении движений артист ощущает резкую локальную боль. При хронической травматизации ахиллова сухожилия у танцовщиков при частых и резких приседаниях и вставаниях наблюдается спаечный процесс ахиллова сухожилия с его оболочкой (паратенотит).

Этот процесс развивается постепенно, возникают микронадрывы тканей, микрокровоизлияния, образование избытка грубой ткани.

Клинически паратенотит проявляется в виде продолговатой опухоли, спаянной с окружающими тканями и протекает болезненно. При продолжающихся нагрузках может наступить разрыв сухожилия или связок. Поэтому и педагогу-репетитору, у которого занимается артист, и врачу, работающему в хореографическом коллективе, следует своевременно выявлять симптомы подобного заболевания и вовремя освободить исполнителя от дальнейших физических нагрузок, способствовать проведению эффективного лечения.

Хронической травматизации часто подвергаются надкостница и костная ткань. Стоит различать физиологическую (нормальную) и патологическую (болезненную) перестройку костной ткани. Врач, работающий с артистами, должен учитывать особенности нагрузки и брать на особое наблюдение тех, у кого при неблагоприятных условиях нагрузки нормальная перестройка может перейти в патологию.

Как правило, такое часто случается с молодыми танцовщиками только что пришедшими в ансамбль и не до конца привыкшими к новым нагрузкам. Здесь главная роль ложится на педагога-хореографа, если он не способен оценить физические возможности организма своего подопечного в данный период времени. Накопление мелких травм ведет к развитию болезненного процесса, порой трудно поддающегося лечению. Вот почему тщательный педагогический и врачебный контроль имеют большое значение в предупреждении травматизма во время занятий. На ранних стадиях лечение направлено на то, чтобы остановить развитие воспалительного процесса, то есть исключить боль, улучшить кровообращение, нормализовать питание тканей.

Человеческий организм устроен так, что мышцы питаются за счет сосудов, а сухожилия и связки — за счет надкостницы, и при хорошем снабжении кровью сухожилия будут крепкими и здоровыми⁴.

Пора задуматься над важным вопросом: можно ли избежать на занятиях хореографическим искусством, просто танцами, физкультурой и спортом травм различной тяжести? Как известно, любая травма — это сложное испытание, как в физическом, так и психологическом плане. Далеко не все хореографы, спортсмены и просто люди, занимающиеся обычной физкультурой для поддержания общего тонуса организма, способны преодолеть страх получения новых травм. Чаще всего это происходит по причине психологических блоков из-за ранее полученных травм.

Общаясь с нынешними студентами профессиональных вузов, зачастую можно услышать как минимум об одной травме, из-за которой они боятся пробовать более сложные технические элементы. Так устроен наш организм, мы не роботы, которые могут выполнять необходимые задачи и установленную программу. Человеческий организм куда сложнее. Поэтому любая мелочь способна вывести из строя нашу исполнительность.

Следует заметить, что травматизм — это процесс вполне управляемый. Точнее было бы сказать даже не управляемый, а предотвращаемый. Предупреждение подобного рода травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей исполнительской деятельности артиста.

Любой танцор знает, что искусство танца требует постоянного самосовершенствования, поиска нового образного движения, оттачивания техники и актерского мастерства. Как и в других профессиях, необходимо повышать свои навыки, расширять кругозор и умения, так и профессиональному танцовщику необходимо быть разносторонне развитым.

⁴ Каблуков Д.А. Здоровье в балете / Д.А.Каблуков – Владивосток : «ЛИТ», 2019. – 10с.

Если хочешь быть востребован в профессии как педагог, ты должен знать методику преподавания, разбираться в психологии и педагогике, изучать особенности развития детей с точки зрения анатомии и т.д.

Если хочешь быть востребованным в профессии как балетмейстер-постановщик, ты должен развивать чувство вкуса, много читать, смотреть, посещать выставки, спектакли, шоу-программы. Одним словом ты должен быть насмотренным, чтобы было откуда брать идеи для новых оригинальных постановок.

Если хочешь быть востребованным в профессии как исполнитель, ты должен быть технически подкован. Уметь вращать, выполнять трюки, завораживать взглядом. Все движения должны быть эстетичными, тогда зритель будет восхищаться.

Но повышение исполнительского мастерства у артистов всегда связано с риском получения всевозможных травм различной степени тяжести - это ушибы, растяжения, вывихи, переломы и так далее. И это не случайно, так как при работе над овладением или совершенствованием какого-либо технически сложного танцевального элемента увеличивается не только качество, но также количество и скорость. Простой пример - эффектное вращение будет выглядеть куда более зрелищным, если оно выполняется быстро, четко, да еще и с каким-то сложным элементом по типу прыжка или маха ногой. В таком случае усиливается нагрузка на определенные группы мышц и связки, учащается дыхание.

Отсюда могут возникать микротравмы, но первопричиной травматизма служит отсутствие необходимых знаний о причинах их возникновения. Отсутствие пропаганды медицинских знаний среди педагогов и их воспитанников является причиной травм, заболеваний и осложнений после мелких травм.

В хореографических училищах недостаточно хорошо выстроена программа по изучению анатомических сведений применительно к хореографии. Мало сведений получают учащиеся хореографических училищ

и студенты профильных институтов, будущие педагоги и хореографы, по режиму дня, правильному чередованию труда и отдыха, режиму питания, основам восстановительного периода после перерыва в работе. Эти вопросы являются основными при профилактике профессиональных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Еще одной причиной травм во время занятий танцевальным искусством является неподготовленность мышц к работе. Такое возможно как после полученных травм, так и при не достаточной подготовке исполнителя.

При отсутствии нагрузок по причине травмы в скором времени у артистов наступают явления детренированности: атрофия мышц (снижение объема мышечной массы), снижение их силы и выносливости, теряется быстрота, ловкость, легкость исполнения движений. Неоднократно причиной травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата становилось раннее включение артиста балета в работу с полной нагрузкой без тщательной подготовки и разрешения врача. Это приводило к повторному повреждению в связи с тем, что обычная нагрузка оказалась чрезмерной для ослабленного мышечного аппарата. Врачам и педагогам следует знать правила ввода артиста в полную нагрузку с учетом ее постепенности по мере восстановления мышц и связок.

Педагогу необходимо изучать информацию и уметь оформлять ее для подачи своему подопечному. А также знать особенности психологического и физического развития, понимать возможности ребенка и особенности его данных, чтобы не нанести вред.

Ребенку же, в свою очередь, необходимо понимать и осознанно подходить к тому делу, которым он занялся - без осознанности не стоит идти в профессиональный спорт или танцы. Внимательно слушать и выполнять требования своего педагога. Тщательно разогреваться, делать коррекционные упражнения, следить за образом жизни, питанием и сном.

3. Профилактика травм на уроке народно-сценического танца

Риск получения травм имеет место во всех сферах деятельности человека, исключением в этом не станут и занятия танцами.

Профессиональные занятия танцами неизбежно связаны с получением различных травм, такими как: растяжения мышц, разрывы связок, деформация суставов и позвонков. Причем речь идет не только об артистах профессиональных ансамблей, но и об учреждениях дополнительного образования и детских ансамблях.

Профилактика травматизма - одна из важнейших задач, которая может быть достигнута путем соблюдения правил безопасности на занятиях хореографией.

Под профилактикой травматизма со стороны педагога стоит понимать следующее:

В обязанности педагога входит профилактика травм за счет тщательной подготовки к проведению занятий. Так как, когда родители приводят ребенка на занятие, ответственность за его жизнеспособность ложиться на педагога. Для исключения возникновения и получения травм, педагогу необходимо быть вооружённым и внимательным к факторам, которые способны повлиять на возникновение ситуаций, влекущих за собой получение травм.

Для того чтобы выявить причины возникновения травм, нужно провести оценку всех окружающих факторов: проанализировать индивидуальные особенности ребенка и провести анализ окружающей среды (хореографический зал).

1. Для анализа индивидуальных особенностей ребенка мы обращаем внимание на следующие составляющие: возраст, вес и общее состояние организма; выбор интенсивности и продолжительности занятия; образ жизни; уровень физической и психологической подготовленности; техническая подготовленность подопечного.

2. Для анализа внешней окружающей среды, в нашем случае – это помещение для занятий, мы должны рассмотреть следующие факторы: температура помещения - влияет на длительность разминки, уровень нагрузки (при слишком высокой температуре стоит следить за самочувствием); время суток должно влиять на продолжительность занятий и уровень нагрузки (если это вечер, стоит учитывать, что весь день ребенок итак провел в занятиях – будь то учебная деятельность или домашние хлопоты, усталость уже присутствует); покрытие пола - влияет на выбор техники движений; размеры помещения, в совокупности с числом занимающихся - влияют на амплитуду движений и широту перемещений; танцевальная обувь, влияет на выбор техники движений; использование атрибутов танца (платок, шаль, кнут, гармошка, шашка и т.д.) - повышают риск получения травм в связи с возникновением дополнительной нагрузки и сопротивления.

Педагог может распознать характер, поведение и работоспособность танцовщика только посредством длительного наблюдения за ним, работы с ним и умения определить свойственные танцовщику черты характера. В течение занятий педагог должен подмечать, какую нагрузку танцовщик выдерживает и каким образом стоит выстраивать репетиционный процесс, чтобы избежать физических травм и несчастных случаев.

Как правило, любой танец создается путем соединения комбинаций, переходов и рисунков. Но перед тем как перейти непосредственно к постановке танца, мы проучиваем комбинации. Но и здесь все не так просто. Для начала необходимо проанализировать процесс разучивания движения, разбить его на подготовительные, попробовать отработать его по частям, а потом приступать к исполнению комбинации в нужном темпе. Как минимум, мышечная память в этот момент уже позволит быть более уверенным в этом движении.

Поэтому принцип от «простого к сложному» не только развивает навыки мышления и координации, но и служит базой для изучения любого движения или комбинации. Хотите научить ребенка вращать - познакомьте его с апломбом и точкой, проучите вращение через подготовительные движения. И так со всем – начинать с азов – будь то дробь, хлопушка, прыжок или присядка. Тогда, и только тогда можно говорить о безопасном для здоровья исполнении.

Придя на работу педагогом дополнительного образования на хореографическое отделение муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детский Дом культуры городского округа Тольятти, мы с воспитанниками действовали именно по принципу, указанному в абзаце выше. Этот способ отлично подготавливает ребенка к правильному исполнению задумки педагога.

На примере изучения вращательных элементов по диагонали было заметно, как преподаваемый материал усваивается детьми без затруднений. Это как раз подтверждает действенность выбранного подхода к изучению практического материала.

Во время практической деятельности мною были проведены беседы о важности дисциплины в процессе занятия. Так как именно отсутствие дисциплины, как правило, является предпосылкой к возникновению ситуаций, влекущих за собой получение травм. Поэтому соблюдение правил поведения, уважение к педагогу и умение слушать и выполнять его требования во время урока имеет большое значение.

А также мы с воспитанниками говорили о культуре внешнего вида на занятиях. Обсуждали, почему необходимо посещать уроки в специализированной форме (купальник, трико, юбка), обуви и с собранными в пучок волосами. Многие воспитанники уже владели ответами на эти вопросы, поэтому процесс оказался достаточно интересным, потому как диалог получился не только между педагогом и ребенком, но в целом и у детей между собой. Девочки делились своими мыслями на предмет влияния

не соответствующей формы одежды и травмирования в процессе занятия. Выводы были вполне логичными: отсутствие специализированной формы одежды может послужить отвлекающим фактором в процессе урока, что понесет за собой потерю внимания и вероятнее всего спровоцирует ситуацию, в которой травма будет неизбежна. А также нужно учитывать, что в хореографическом зале определенное покрытие пола, станки для занятий и другие необходимые атрибуты, при работе с которыми свободная форма одежды может мешать правильному взаимодействию.

Подобные беседы можно отнести к профилактике травматизма на занятиях народно-сценическим танцем. Это теоритические знания, которые педагог должен уметь правильно преподнести ребенку. Однако, только к теории профилактика травматизма на занятиях хореографией, естественно, не сводится.

Хореография, как в целом, так и профильно по своим направлениям, является именно активной практической деятельностью. Поэтому в качестве профилактики травм в процессе занятий стоит придерживаться грамотно составленному плану. Ответственность за составление такого плана в первую очередь ложится педагога, а вследствие, и на воспитанника, если он по каким-то причинам не придерживается предложенного процесса работы.

Говоря о составлении процесса работы во время занятия нужно отметить, что вариативность такого плана может быть любой, отвечающей задачам урока по задумке педагога. То есть, нет единого эталона того, как должно проходить занятие. На практике многие педагоги экспериментируют, пробуют разные варианты, в поиске подходящего варианта, отзывающегося их идеям.

Однако, есть все же неизменное и главное правило во всех занятиях физической деятельностью – это тщательный разогрев всех групп мышц.

Правильный разогрев – это подготовка к основной физической нагрузке, которая последует после. От качественного разогрева зависит готовность мышц к дальнейшей активной деятельности. Процесс разогрева

также может быть выстроен педагогом по желанию, однако, мне кажется, что самый элементарный принцип – от низа к верху или наоборот подходит замечательно. В разогреве чаще всего используются следующие элементы:

1. наклоны и повороты головы (для разминки шейного отдела);
2. различные варианты круговых движений плечевого пояса, верхних и нижних конечностей;
3. наклоны и перегибы корпуса;
4. упражнения на растяжение мышц.

Хотелось бы упомянуть, что желательное время разминки составляет от 15 минут и больше.

Во время практических занятий в качестве разогрева нами использовались следующие движения: упражнение на развитие координации с наклонами и разворотами головы, перегибами корпуса, с работой рук и ног, определяемой позициям в русском народном танце; различные виды ходов по кругу с работой головы и рук; комбинация с элементами поднятия на полу пальцы и спуск с них обратно в позицию.

После хорошего разогрева следует основная физическая нагрузка - работа над исполнительскими способностями. В нее могут входить: экзерсис у станка, комбинации на середине зала, вращательные и прыжковые элементы, движения на координацию, отработка и постановка танцевальных этюдов и т.д. В эту часть может входить все, что педагог посчитает нужным. Но необходимо понимать, что детский организм утомляется, если нагрузка идет сверх нормы. А усталость одна из самых распространённых причин случайных травм.

В процессе работы в МБУ ДО ДДК, мною был выбран такой порядок основной части: экзерсис у станка; учебные комбинации на середине зала – моталочка, верёвочка, дробная комбинация; вращения по диагонали и отработка танцевального этюда.

Дальше стоит выполнить упражнения на закачивание мышц. В процесс закачки мышц могут входить упражнения на пресс, спину, ноги, руки.

Давайте разберемся для чего это необходимо.

Занятия хореографией, безусловно, развивают и наши мышцы, и координацию, и мышление. Однако во время урока по народно-сценическому танцу мышцы работают иначе, чем при выполнении специальных спортивных упражнений. Закачивание мышц помогают нам развивать силу мышц, их выносливость, как и занятие танцами, можно добавить. Но стоит не забывать, что наш организм умеет приспосабливаться к тем условиям, которые мы ему предлагаем и со временем то, что когда-то казалось невозможно сложным, не представляет никакой сложности. Поэтому постоянная работа с мышцами, регулирование нагрузок, новые паттерны движения будут развивать наше тело и наше мышление.

В хореографии в целом, также как и профильно в народном танце, большую роль играют занятия растяжкой. Именно она позволяет любому движению выглядеть более эстетично, аккуратно и возвышенно. Но также растяжка несет в себе и оздоровительный характер, если мы подходим к ней с умом и знаниями, как именно стоит развивать эластичность своих мышц и связок.

Чуть ниже мы поговорим о пользе занятий растяжкой, но для начала ознакомимся, что же подразумевается под словом растяжка.

Итак, под растяжкой стоит понимать специальный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела, повышение эластичности связок и суставов.

Хорошая растяжка дает танцору возможность выполнять любое движение с большей амплитудой, что очень цениться зрителем. По мимо визуального преимущества хорошей растяжки, есть также и большие преимущества для организма человека. А именно - растяжка не просто растягивает мышцы, но и помогает снять усталость, болевые ощущения и нервное напряжение, стимулирует кровообращение.

Обязательно следует помнить, что растяжка на занятиях хореографией неотъемлемый процесс совершенствования своих физических возможностей. Подходить к каждому упражнению на растяжку стоит аккуратно, внимательно и ответственно, ведь также как нести пользу, она может и принести вред. Такой исход событий может быть только в результате безответственного подхода и не достаточной концентрации.

Для начала нужно понимать, что занятия растяжкой - это поэтапный и непрерывный процесс совершенствования своих физических способностей. Каждый раз, занимаясь растяжкой, следует увеличивать амплитуду движения, отслеживать их симметричность. Причем лучше это делать постепенно и регулярно, чем разово или по случаю. Нужно быть предельно внимательным во время упражнений к своим ощущениям в мышцах, стараться прислушиваться к языку тела. Растяжка не должна приносить боль, она полезна до чувства «легкого дискомфорта», но не до болевых ощущений.

Стоит отметить, что время на растяжку следует выделять в конце занятий, в спорте это называется «заминкой». Разберем, почему растяжка занимает такое время в уроке.

Потому что во время тренировки наши мышцы активно работают. Наш организм в один момент решает множество задач: посылает в ЦНС сигналы о сокращении, расслаблении, напряжении, скорости движения, оценивает траекторию движения и многое другое. В результате интенсивных физических нагрузок, в работу включаются белые мышечные волокна, перерабатывающие углеводы. В процессе распада углеводов, в мышцах образуется молочная кислота. Она выступает главным источником углеводов в организме человека, а значит – энергии для мышц во время физической нагрузки. Именно молочная кислота является причиной боли в мышцах, которую мы ощущаем на утро или после занятия. Точнее не она, а ее избыток.

Поэтому после сильного напряжения мышц необходимо расслабление. В этом и помогает растяжка после занятий. А для улучшения кровотока и

выведения излишней молочной кислоты из мышц следует завершить растяжку массажем с помощью специализированного валика.

Кто-то не включает третий пункт в свой урок, и занимается закачкой в другое время, посвящая этому отдельную тренировку – что тоже имеет место быть. Существуют разные мнения и о месте растяжки в порядке урока, но в результате изучения теоритических материалов и практических наработок, этот вариант мне кажется наиболее подходящим.

Также для предупреждения травматизма на занятиях, автор предлагает следовать таким рекомендациям и советам по технике безопасности:

- при случайных столкновениях и падениях уметь применять самостраховку (приземление в группировке);
- при разучивании поддержек использовать страховку и иметь спортивные маты;
- при выполнении всех элементов должны быть внимательный подход и полная концентрация со стороны ребенка и педагога;
- знать о профилактике физических травм и уметь оказать первую доврачебную помощь.
- допуск к дальнейшим занятиям после перенесенных травм или заболеваний получать с разрешения врача;
- после травмы процесс входа в активные нагрузки должен быть плавным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования по теме «предупреждение и профилактика травматизма на уроке народно-сценического танца в детской школе искусств» было установлено, что важность освещения данной проблемы как никогда актуальна. В современное время, когда данной теме посвящено достаточное внимание со стороны исследователей и ученых, педагогам необходимо изучать, анализировать и применять полученные знания на уроках.

Анализ теоритических и практических материалов позволяет утверждать, что осведомленность педагогов о распространенных причинах возникновения несчастных случаев с травмированием воспитанников поможет предотвратить некоторые из этих причин. Изученная информация дает право говорить о профилактике травматизма, как о способе избегания травм, которые можно контролировать путем тщательного разогрева, сосредоточенности и оптимальности тренировочных нагрузок.

В процессе практической работы мне удалось проанализировать не только самые распространенные виды травм, но также сформулировать основные причины их получения и предложить профилактические способы решения данной проблемы. В них входят такие составляющие, как дисциплина во время занятия, тщательный разогрев, работа с полной концентрацией и самоотдачей, отсутствие перенапряжений, налаженный режим сна и питания, а также беседы на тему мер безопасности в процессе урока.

Таким образом, нужно отметить, что в настоящее время педагог дополнительного образования должен быть в состоянии не только научить исполнению каких-либо движений, но и не навредить своему воспитаннику. А это возможно, только если изучать анатомию, физиологию, биомеханику, психологию, педагогику и уметь

транслировать свои знания доступным для детей образом. Тогда всегда будет получаться выстраивать адекватный и структурированный диалог с ребенком, понимая особенности его физического и психологического развития.

Следует упомянуть, что в процессе работы мы выяснили, что травматизм - это процесс вполне управляемый. Точнее было бы сказать даже не управляемый, а предотвращаемый. Поэтому стоит разобраться в этой теме и искать способы предотвращения травмирования на занятиях народно-сценическим танцем путем изучения исследовательских работ по данной проблеме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баднин, И.А. Изменения стопы у артистов балета / И.А. Баднин. – М.: Слово, 1988. – 213с.
2. Баднин, И.А. Что надо знать о стопе / И.А. Баднин. – М.: Слово, 1984. – 126с.
3. Бажанова, Е.С. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб, пособие / Е.С. Бажанова. – Самара: Самар, гос. техн. ун–т, 2008. – 170с.
4. Блок, Л.Д. Классический танец: История и современность / Л.Д. Блок. – М.: Искусство, 1987. – 556с.
10. Бриш, К. теория привязанности и воспитания счастливых людей / К. Бриш. – М.: Теревинф, 2017. – 239с.
11. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – 8–е изд., стереотип. – СПб.: Лань, 2003. – 192с.
12. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб, пособие / Я.С. Вайнбаум. – М.: Академия, 2002. – 240с.
13. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М., 2002. – 176с.
14. Джозеф, С. Х. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / С.Х. Джозеф. – М.: Мастер–принт, 2009. – 111с.
15. Карпенко, В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер: учеб, пособие / В.Н. Карпенко. – М.: ИНФРА–М, 2015. – 192с.
16. Котельникова, Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений : учеб, пособие / Е.Г. Котельникова. – Л., 1973. – 169с.
17. Краснов, Л.Ф. Справочник по травматологии / А.Ф. Краснов. – М.: Медицина, 1984. – 400с.
18. Мурашко, М.П. Классификация русского танца / М.П. Мурашко. – М.: Изд. Дом. МГУКИ, 2012г. – 378с.
19. Мурашко, М.П. Русская пляска / М.П. Мурашко. – М.: Изд. дом МГУКИ, 2010г. – 487с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

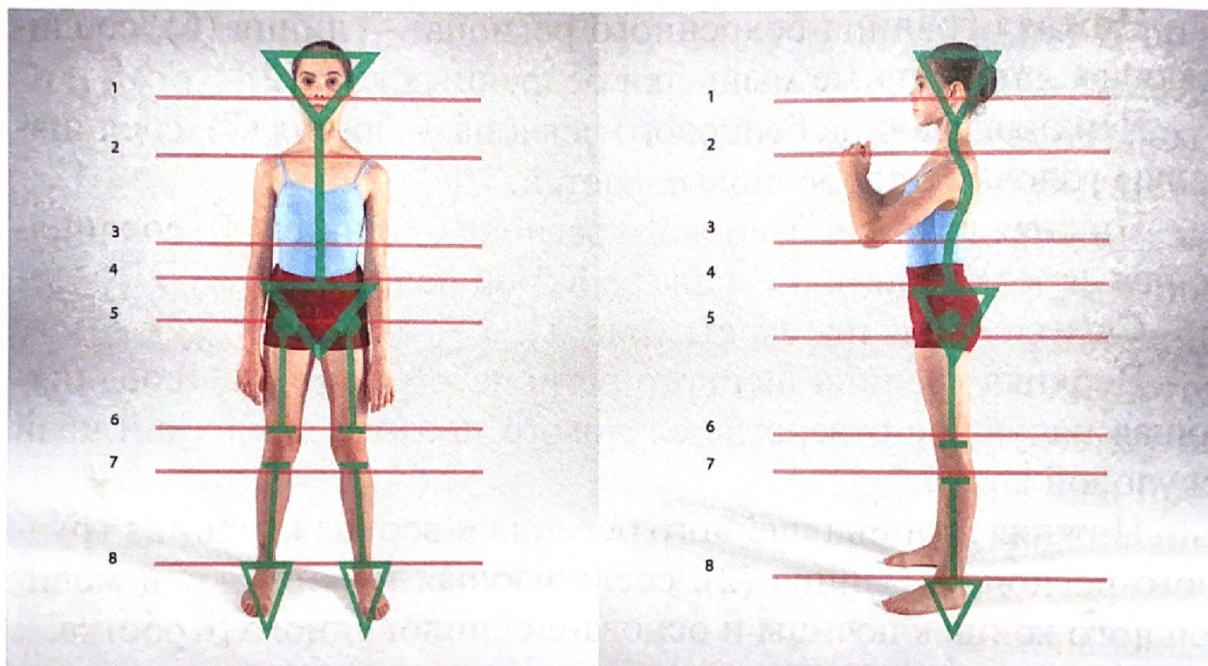


Фото 1. Схематичное изображение статического стереотипа человека.

Приложение 2

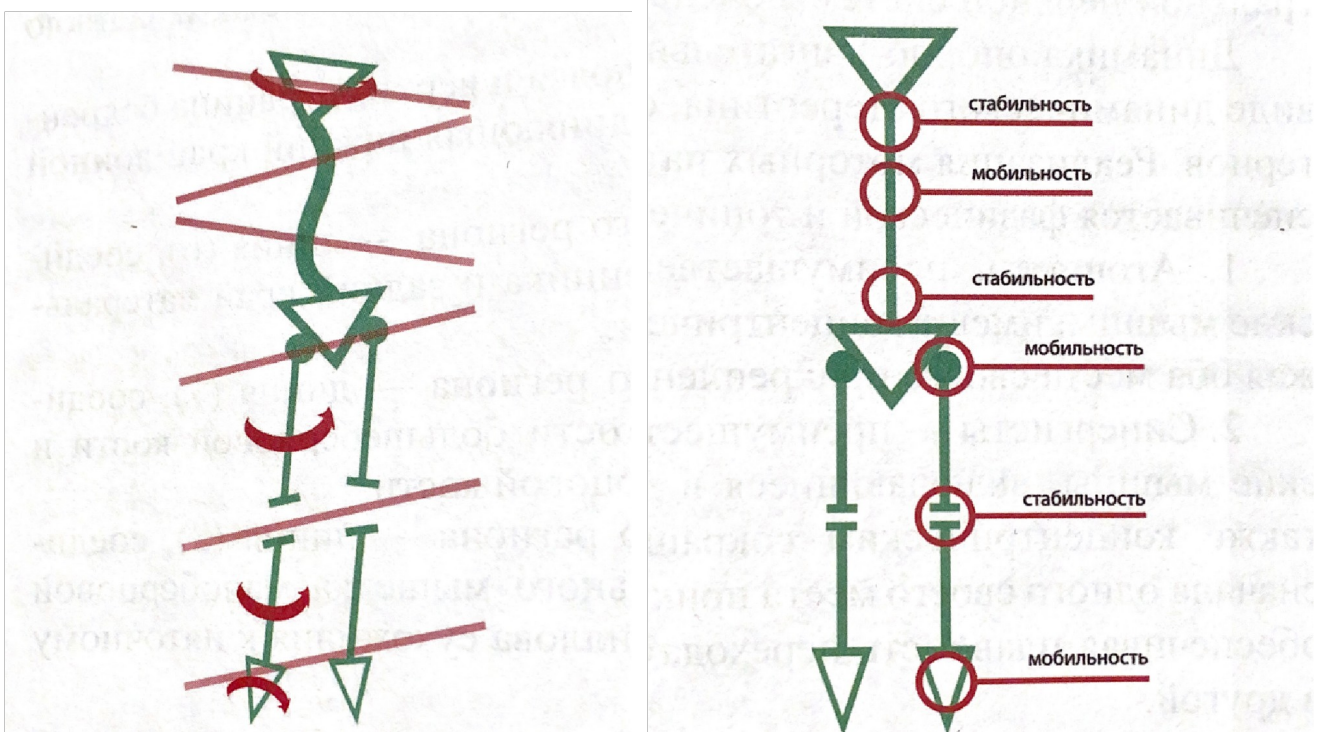


Рисунок 1. Схематичное изображение статического стереотипа человека
с

изображением мобильных и стабильных регионов.



Рисунок 2.

1 – шейный отдел; 2 – грудной отдел; 3 – поясничный лордоз; 5 – мыс.