

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ПО ТЕМЕ:  
«СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВЫРАБОТКУ СИЛЫ СТОПЫ  
(ПОДЪЕМА, ПАЛЬЦЕВ)»  
(ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ ДЕТСКИХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СТУДИЙ)**



Разработчик : Криволапова Виктория Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Армавир, 2022 год

# Аннотация

Методическая разработка «Система упражнений, направленных на выработку силы стопы (подъёма, пальцев)» была создана на основе личного опыта автора для дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Волшебный мир танца».

Актуальность методической разработки выражается в передачи опыта по применению на занятиях по хореографии развивающих и здоровьесберегающих технологий для эффективного приобретения танцевальных навыков. Данная методическая разработка предназначена для педагогов хореографов, желающих повысить свой профессиональный уровень в хореографической деятельности.





Цель разработки: показать комплекс упражнений для формирования «балетной стопы» и укрепления сводов стопы у юных танцоров.

Задачи:

- использовать комплекс упражнений в занятиях хореографией с учащимися с различными исходными физическими данными;
- определить эффективность данного комплекса в подготовке танцора.



Стопе учащегося хореографического коллектива требуется уделять особое внимание. Ведь стопа является именно той частью тела танцора, которая не только помогает в работе, но и несёт эстетическую задачу. Она подчёркивает красоту и законченность линий.



Органичное ощущение стопы,  
как опоры движения, должно  
стать второй натурой  
танцующего.



Все наше тело, ноги, руки, корпус,  
голова, плечи - все находится на  
маленькой площадке под названием  
стопа и наша маленькая стопа должна  
все это нести, и выдерживать.



Сила стопы позволяет легко подняться на полупальцы и пальцы, высоко оттолкнуться на прыжок и мягко приземлиться после.



Для развития силы суставов, эластичности связок лодыжки и стопы , а так же для профилактики плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста предлагаю ряд следующих упражнений.

# УПРАЖНЕНИЕ № 1 «ЛЯГУШАЧЬЯ ЛАПА»

И.п.- II параллельная позиция, руки на талии.

➤ Разведение пяти пальцев стопы в стороны и возврат в и.п. Повтор 8 раз.

➤ Методические указания:

пальцы ног от пола не отрываются, они, как бы, растекаются по полу.

Увеличиваем площадь стопы и уменьшаем.



# УПРАЖНЕНИЕ № 2 «КОГТИ ДРАКОНА»

- И.п. – II параллельная позиция, руки на талии.
- Сгибание пяти пальцев на ноге, начиная с большого пальца, делаем «арку», подгибаем их под себя. Возврат в и.п., начиная с большого пальца.
- Повтор 16 раз с каждой ноги.
- Методические указания: обратить внимание на то, чтобы ребенок не смещал стопу в стороны.



# УПРАЖНЕНИЕ № 3 «МЕДВЕЖИЙ ШАГ»

И.п. – II параллельная позиция, руки на талии.

Поочередно (правой, затем левой) переводим стопы на внешний свод стопы, опорная нога (левая, затем правая) в «demi plié».

Повтор 8 раз каждой ногой.

**Методические указания:** Обратить внимание на то, что открывать ногу нужно сводом стопы. Дети не должны работать пальцами.



# УПРАЖНЕНИЕ № 4 «МАЛЕНЬКИЙ МУК»

- И.п.– II параллельная позиция, руки на талии. Два плеча, два бедра смотрят в точку 1. Поочередно (правую затем левую) ноги открываем в 1 позицию.
- - На счет «раз» - поднимаем все пять пальцев вверх.
- - На счет «два» - опускаем вниз. Повтор 16 раз с каждой ноги.
- **Методические указания:** Обратить внимание на то, что работают только пальцы, поднимаются средним пальцем, а стопа не отрывается от пола.



# УПРАЖНЕНИЕ № 5 «МАЛЕНЬКИЙ МУК» С УСЛОЖНЕНИЕМ



И.п. – II параллельная позиция, руки на талии. Два плеча, два бедра смотрят в точку 1. Поочередно (правую затем левую) ноги открываем в 1 позицию.

На счет «раз»- подняли пальцы.

На счет «два» - подняли пятку  
(стопа стоит на полупальцах).

- На счет «три» -  
опустили пятку.

- На счет «четыре» - опустили  
пальцы, вернулись в и.п.

Повтор 8 раз с каждой ноги.



# УПРАЖНЕНИЕ № 6 «МАЛЕНЬКИЙ МУК» С УСЛОЖНЕНИЕМ



И.п. – II параллельная позиция, руки на талии. Два плеча, два бедра смотрят в точку 1. Поочередно (правую, затем левую) ноги открываем в I позицию.

Пальцами ног отбиваем ритм (барабанить). Повтор 16 раз с каждой ноги.



# УПРАЖНЕНИЕ № 7



И.п. – VI позиция ног, руки лежат на талии.

Выполняем «relive» на 16 счетов.

На 16 счетов стоим на высоких полупальцах, возвращаемся в и.п.

**Методические указания:** Обратить внимание на сомкнутость пяток при подъеме на полупальцы.

# УПРАЖНЕНИЕ № 8



И.п. – VI позиция ног, руки открыты в стороны, стопы на высоких полупальцах.

- выполняем полуприсед (сидим 8 счетов), возвращаемся в и.п.

- выполняем полный присед, возвращаемся в и.п.

Повтор 8 раз.

Методические указания: Следить за тем, чтобы пятки все время были сомкнуты.

# УПРАЖНЕНИЕ № 9



И.п. - VI позиция ног, руки на поясе, правая нога согнута в колене, стоит у пальцев левой стопы на загнутых пальцах.

- на счет «раз» - небольшое приседание на левой ноге с активным нажимом на выгибание подъёма правой ноги.

- На счет «два» – в и.п.

Тоже самое действие на левую ногу. Повтор до 16 раз с каждой ноги

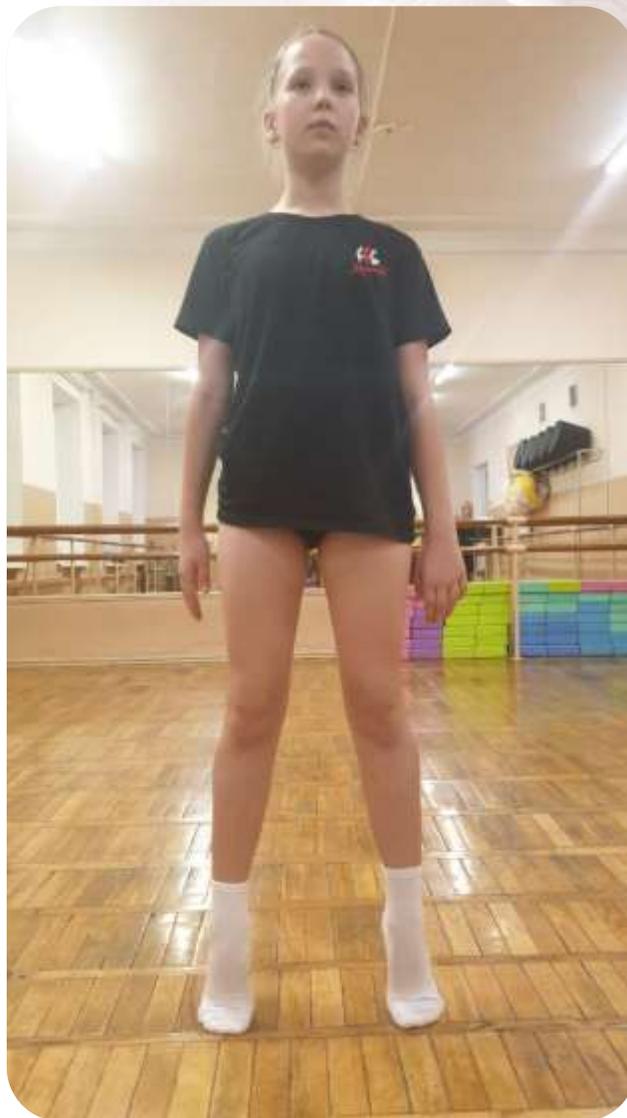
**Методические указания:** на начальном этапе можно делать это упражнение на коврик.

# УПРАЖНЕНИЕ № 10

И.п. – II параллельная позиция, руки вдоль корпуса.

Подъем на максимально высокие полупальцы и задержка в этом положении 16 счетов.

Возврат в и.п. медленно.



# УПРАЖНЕНИЕ № 11



И.п.- II параллельная позиция, руки вдоль тела, пальцы стопы разведены в стороны. Подъем на максимально высокие полупальцы и задержка в этом положении 16 счетов. Возврат в и.п. медленно.

**Методические указания:** Необходимо следить за тем, чтобы дети работали тихо, бесшумно, процесс опускания пяток на пол должен быть медленным и бесшумным.



# УПРАЖНЕНИЕ № 12



И.п. – II параллельная позиция, руки опустили вдоль корпуса.

Подъем на максимально высокие полупальцы, затем «demi plié» в этом положении, возврат из «demi plié» на высокие полупальцы, медленный возврат в и.п. Повтор 16 раз.



# УПРАЖНЕНИЕ № 13

И.п. – II параллельная позиция, руки вдоль корпуса.

Подъем на максимально высокие полупальцы, затем «grand plié» в этом положении, возврат из «grand plié» на высокие полупальцы, медленный возврат в и.п. Повтор 8 раз.

**Методические указания:** Важно следить тем, чтобы положение пятки оставалось в максимально высоком положении при выполнении упражнения, чтобы она не опускалась и не вибрировала. Положение спины прямое с вытягиванием позвоночника вверх.



# УПРАЖНЕНИЕ № 14

И.п. – сед на «корточки» с упором рук сзади, касаясь ягодицами пяток, стопы на подъемах.

Перенос веса тела с перемещением опоры рук вперед, выпрямляя колени выйти в «уголок». Стойка на подъемах 8 счетов.

**Методические указания:**  
следить за сомкнутостью пяток.

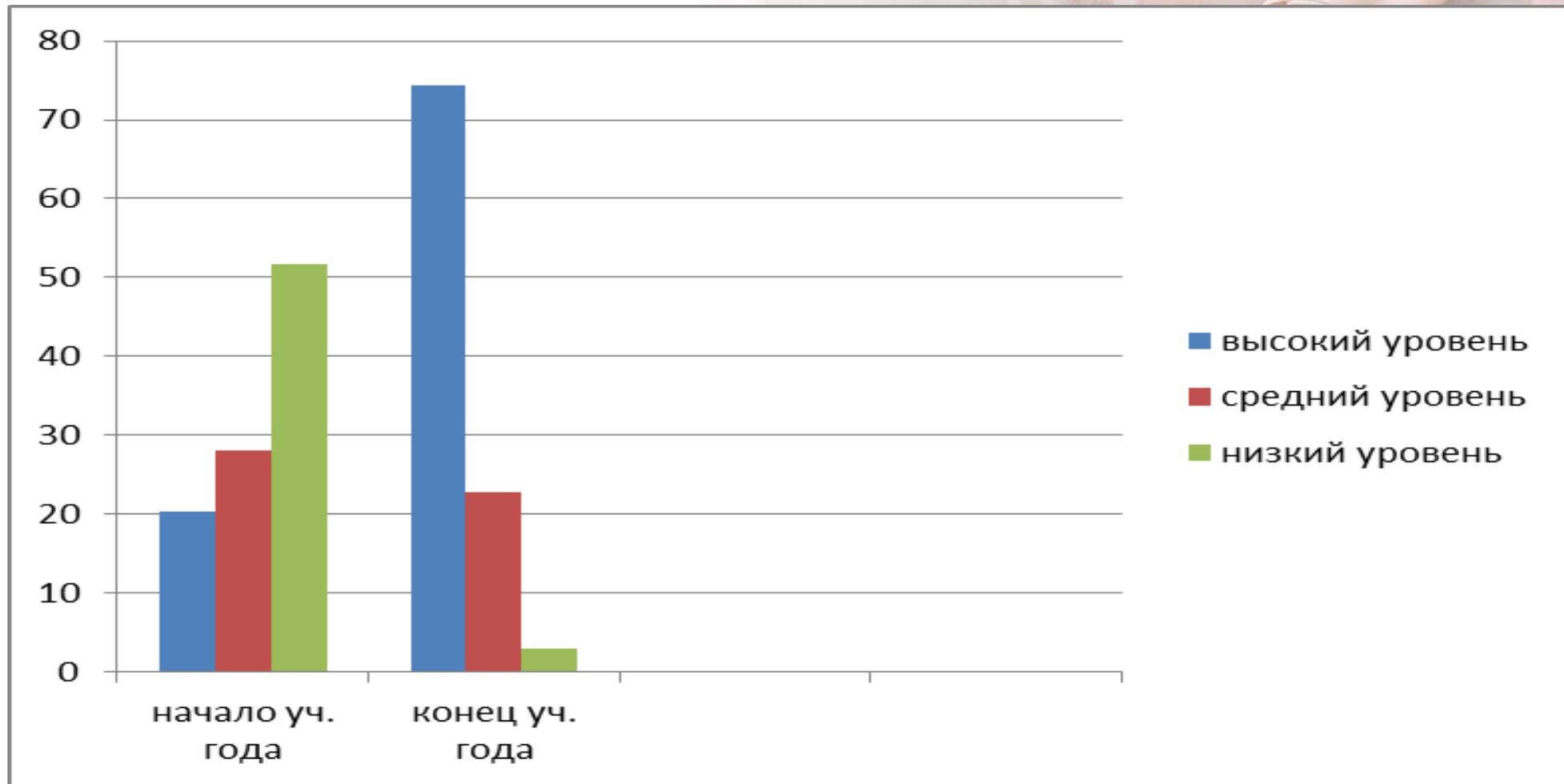


# КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫЯВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СИЛЫ СТОП УЧАЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ «МОНПАНСЬЕ»

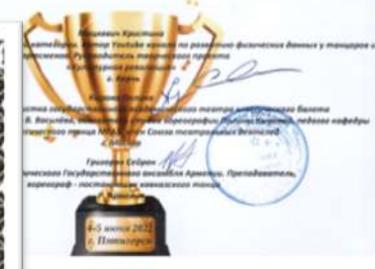


№ п/п	Контрольное задание	Результат по группе в %					
		начало уч. года			конец уч. года		
		высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1.	Подъем на полупальцы на двух ногах, удержание в сек.	20%	30%	50%	74%	24%	2%
2.	Прыжки на двух ногах на низких полупальцах с прямыми ногами (ко-во раз).	22%	21%	57%	82%	16%	2%
3.	Высота подъема стопы (замер в см. от высшей точки до пола)	19%	33%	48%	67%	28%	5%
<b>Общий результат</b>		<b>20,3%</b>	<b>28%</b>	<b>51,7%</b>	<b>74.3%</b>	<b>22,7%</b>	<b>3%</b>

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЗАНЯТИЯХ ДАННОГО КОМПЛЕКСА



# РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КОНЦЕРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



# Список используемой литературы и интернет ресурсов.

1. Баднин И. А. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие, Москва, Медицина, 1987. 204 с.
2. Ваганова А. Я., Основы классического танца, 6-е издание. Серия Учебники для вузов. Специальная литература, СПб, Лань, 2000. 158с.
3. Дембо Н. А. Основы медицинского отбора поступающих в хореографические училища Л., ЛХУ, 1941. 56с.
4. Капанджи А. И. Нижняя конечность: Функциональная анатомия. СПб.: Эксмо, 2010. 352 с.
5. Котельников Г. П. Миронов, С. П. Мирошниченко, В. Ф., Травмотология и ортопедия: учеб. Москва, ГЭОТАР-Медиа, 2009. 397с.



6. М. А. Марина, Формирование балетной стопы в системе профессионального и предпрофессионального хореографического образования. // Вестник Академии Русского Балета им А. Я. Вагановой №5 (40) 2015.
7. Силкин П. А. Рекомендации по проведению приема детей в профессиональные хореографические учебные заведения для подготовки по направлению “Хореографическое искусство” образовательная программа артист балета, 2-е изд. Испр. СПб, Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой 2010. 37с.



**Благодарю за внимание!**

Виктория Викторовна  
Криволапова

 8-938-411-85-54

 8-938-430-01-18