

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»,
филиал (МАУДО «ДПШ»)

**Методическая разработка «Воспитание культуры безопасного
исполнения в эстрадном танце: инновационный подход к развитию
личности» (на примере реализации ДООП «Эстрадный танец»)**

Автор:
Ямпольская Анна Борисовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск 2025

Методическая разработка «Воспитание культуры безопасного исполнения в эстрадном танце: инновационный подход к развитию личности» (на примере реализации ДООП «Эстрадный танец»)

Пояснительная записка

ДООП - «Эстрадный танец»

Цель - разработать и апробировать систему формирования культуры безопасного исполнения у обучающихся эстрадному танцу.

Задачи:

1) выявить ключевые риски при освоении эстрадного танца;

2) определить компоненты модели «осознанного танца»;

3) разработать комплекс методических инструментов для профилактики травм;

4) оценить эффективность предложенного подхода.

Возраст обучающихся – 6,5-11 лет.

Танец издревле выступает неотъемлемой частью духовной и культурной жизни общества. Это уникальный синтез самовыражения, творчества и физической активности, позволяющий: раскрывать эмоциональный потенциал; развивать художественные способности; совершенствовать телесную координацию и выносливость.

В современном образовательном пространстве дополнительное обучение танцам приобретает особую значимость для детей. Оно не только формирует художественные навыки и эстетический вкус, но и способствует становлению личностных качеств — дисциплины, уверенности в себе, умения работать в коллективе.

Однако динамичное развитие хореографических направлений ставит перед педагогами новую задачу — формирование культуры безопасного исполнения. Особенно это касается эстрадного танца — синтетического жанра, объединяющего: элементы современной хореографии; техники джазового танца; приёмы уличной пластики.

Специфика эстрадного танца предъявляет повышенные требования к физическому состоянию исполнителя: резкие смены темпа и динамики движений; выполнение сложных вращений и прыжков; работа с партерными элементами и контролируемыми падениями; интенсивная ансамблевая практика с необходимостью синхронного взаимодействия.

При отсутствии системного подхода к освоению техники существенно возрастает риск травматизма — от лёгких растяжений до серьёзных повреждений суставов и мышечных тканей.

Ключевым решением становится внедрение концепции «осознанного танца», которая трансформирует процесс обучения из механического повторения в пространство ответственного творчества. Суть подхода заключается в том, что исполнитель: глубоко понимает биомеханику каждого движения; осознаёт работу мышц и суставов в процессе выполнения элементов; контролирует амплитуду движений и распределение усилий;

своевременно распознаёт сигналы усталости или дискомфорта; владеет методами профилактики травм и восстановления.

Такой подход обеспечивает гармоничное развитие, совершенствование мастерства происходит без ущерба для здоровья, а танец становится инструментом самопознания и самосовершенствования.

В рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный танец» формирование осознанности реализуется через комплексную систему мероприятий:

1. Обучение правильной технике исполнения: поэтапное освоение элементов с акцентом на биомеханическую корректность; отработка базовых позиций и переходов; контроль за выравниванием тела и распределением веса. В рамках реализации ДООП внедряются специальные упражнения и разогревающие комплексы, подготавливающие мышцы и суставы к нагрузкам. Обучающиеся осваивают корректные позы и движения, что снижает риск травматизма.

2. Развитие дыхательного контроля: освоение техник диафрагмального дыхания; синхронизация дыхания с движениями; использование дыхательных практик для регуляции нагрузки.

3. Формирование телесной осознанности: обучение распознаванию собственных ощущений; развитие способности оценивать уровень усталости; освоение методов самодиагностики состояния мышц и суставов.

4. Профилактика травматизма: изучение правил безопасного выполнения элементов; освоение приёмов самостраховки при падениях и вращениях; знакомство с методами первой помощи при травмах. В процессе реализации ДООП проводится системная работа по формированию культуры безопасного занятия:

- разъясняется значимость сохранения здоровья;
- освещаются потенциальные риски и последствия нарушения техники безопасности;
- формируются устойчивые навыки профилактического поведения.

5. Регуляция нагрузки и восстановление: обучение принципам построения тренировочного процесса; освоение техник релаксации и растяжки; формирование понимания важности режима отдыха.

Методические подходы к формированию культуры безопасности

Для достижения поставленных целей в образовательной программе применяются следующие методы:

1. Дифференцированный подход — учёт индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовки каждого обучающегося.

2. Поэтапное усложнение — постепенное наращивание сложности элементов с закреплением базовых навыков.

3. Рефлексивные практики — обсуждение ощущений после выполнения упражнений, анализ ошибок.

4. Визуализация техники — использование видеоматериалов и наглядных пособий для демонстрации правильного выполнения элементов.

5. Интеграция теоретических знаний — разъяснение анатомо-физиологических аспектов движений, принципов работы мышечного аппарата.

6. Создание благоприятного психологического климата. В образовательном процессе обеспечивается: поддержка инициативности обучающихся; толерантное отношение к ошибкам и временным неудачам; стимулирование навыков саморефлексии; формирование атмосферы взаимного уважения и доверия.

В рамках ДООП «Эстрадный танец» реализована комплексная система занятий, гармонично объединяющая три ключевых направления: техническую подготовку, психоэмоциональное развитие и формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

Каждое занятие выстроено по чёткому алгоритму и состоит из трёх взаимосвязанных блоков. На подготовительном этапе (разминке) выполняются динамические упражнения для разогрева основных групп мышц, осваиваются дыхательные практики — в частности, диафрагмальное дыхание и синхронизация дыхания с движением, а также элементы суставной гимнастики, подготавливающие опорно-двигательный аппарат к нагрузке. Этот этап нацелен на профилактику травм, настройку на продуктивную работу и активизацию внимания.

В основной части учебного занятия обучающиеся сосредотачиваются на технической подготовке: отрабатываются базовые элементы эстрадного танца, изучаются хореографические комбинации, ведётся работа над координацией, ритмом и выразительностью. При этом особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности — это позволяет эффективно развивать танцевальное мастерство без ущерба для здоровья.

Заключительный этап (заминка) включает упражнения на растяжку для восстановления мышечного тонуса, техники релаксации (прогрессивное расслабление, визуализация) и рефлексивные практики, направленные на осознание телесных ощущений и анализ эмоционального состояния. Цель этого блока — плавно снизить физическую нагрузку, предотвратить перенапряжение и закрепить ощущение комфорта после занятия.

Важной составляющей ДООП является формирование у обучающихся ответственного подхода к собственному благополучию. Для этого в образовательный процесс интегрированы специальные методы:

1) рефлексивные круги — регулярные обсуждения после занятий, во время которых обучающиеся делятся своими ощущениями от упражнений, озвучивают возможные дискомфортные состояния и учатся распознавать сигналы усталости или перенапряжения;

2) тематические беседы, посвящённые важности разминки и заминки, правилам безопасного выполнения танцевальных элементов, а также значению режима отдыха и питания для танцора;

3) практики самонаблюдения, включающие ведение дневника ощущений (на добровольной основе), освоение техник самоконтроля во время

нагрузок и анализ прогресса с акцентом на здоровье, а не только на технические достижения.

Важную роль играют практические инструменты:

- 1) чек-листы разминки (включают 3–5 ключевых пунктов: разогрев, дыхание, суставная гимнастика);
- 2) дневник самочувствия (с графами: дата, ощущения до/после занятия, уровень усталости, заметки);
- 3) алгоритм первой помощи (чёткие шаги при растяжениях, ушибах, перенапряжении);
- 4) памятки для родителей (признаки переутомления, рекомендации по режиму дня);
- 5) видеоматериалы (демонстрация правильной техники выполнения элементов).

Эффективность подхода оценивается по следующим критериям:

- 1) для обучающихся: снижение количества травм на 35 % за 1 год; корректное выполнение приёмов самостраховки 85 % обучающихся к 6-му месяцу обучения; повышение самооценки (+40 % за 2 года по данным анкетирования);
- 2) для педагогов: сокращение времени на коррекцию ошибок на 25 % через 1 год; рост удовлетворённости методическим обеспечением (90 % отмечают полезность чек-листов);
- 3) для родителей: 95 % отмечают улучшение осанки и координации у детей; 80 % фиксируют снижение утомляемости после занятий.

Анализ результатов реализации программы демонстрирует её высокую эффективность. Достигнуто:

- снижение травматизма благодаря чёткому алгоритму занятий, дифференцированному подходу и регулярному самоконтролю;
- развитие саморегуляции через еженедельные рефлексивные круги и ведение дневников самочувствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством тематических бесед о режиме отдыха и питания, а также осознания прямой связи между здоровьем и танцевальным мастерством.

Таким образом, образовательная программа «Эстрадный танец» наглядно демонстрирует, что культура безопасного исполнения является неотъемлемым элементом современного хореографического образования. Концепция «осознанного танца» обеспечивает:

- гармоничное развитие личности;
- эффективную профилактику травматизма;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

Реализация этой системы даёт ощутимые результаты: снижается риск травм благодаря грамотному распределению нагрузки, развиваются навыки саморегуляции и стрессоустойчивости, формируется устойчивая мотивация к здоровому образу жизни. Кроме того, у обучающихся повышается

осознанность в процессе танцевальной деятельности и укрепляется психоэмоциональное благополучие.

Разработанные практические инструменты (чек-листы, дневники, алгоритмы) обладают значительным потенциалом для адаптации в других танцевальных направлениях.

Вместе с тем следует отметить ограничения исследования:

- отсутствие медицинского сопровождения в рамках программы;
- необходимость долгосрочного мониторинга результатов для оценки устойчивости сформированных навыков.

Таким образом, программа «Эстрадный танец» выходит за рамки чисто технической подготовки. Она становится инструментом гармоничного развития личности, сочетая совершенствование танцевального мастерства с воспитанием культуры заботы о себе и осознанного отношения к процессу творчества.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Практические инструменты (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный танец»)

1. Чек-лист разминки (*Образец*)

Цель: подготовить организм к основной нагрузке, снизить риск травм.

Время выполнения: 10–15 мин.

Этапы и контрольные точки:

A. Общий разогрев (3–5 мин)

- ходьба на месте с высоким подъёмом коленей — ✓
- лёгкий бег на месте или по кругу — ✓
- махи руками в разных направлениях — ✓
- круговые движения головой (медленно, без резких движений) — ✓.

B. Суставная гимнастика (4–6 мин)

- вращения кистями, локтями, плечами — ✓
- наклоны и повороты шеи (по 4 раза в каждую сторону) — ✓
- круговые движения тазом — ✓
- вращение коленями (с небольшой амплитудой) — ✓
- круговые движения стопами — ✓.

В. Динамическая растяжка (3–4 мин)

- наклоны к ногам (ноги вместе/на ширине плеч) — ✓
- выпады вперёд с переносом веса — ✓
- махи ногами (вперёд-назад, в сторону) — ✓
- лёгкие скручивания корпуса — ✓.

Г. Итоговый контроль:

- учащённое дыхание, но без одышки — ✓
- лёгкое потоотделение — ✓

- ощущение тепла в мышцах — √.

2. Шаблон дневника самочувствия (*Образец*)

ФИО обучающегося: _____

Возраст: _____

Группа: _____

Период ведения: с _____ по _____

Дата	Самочувствие до занятия (1–5 баллов)	Ощущения во время разминки	Уровень усталости после занятия (1–5 баллов)	Замечания (дискомфорт, боль, особые ощущения)	Настроение после занятия (1–5 баллов)

Инструкция:

- оценивайте состояние по 5-балльной шкале (1 — очень плохо, 5 — отлично);
 - заполняйте графы ежедневно после занятия;
 - при дискомфорте укажите локализацию и характер ощущений (например, «тянет подколенное сухожилие справа»).

3. Алгоритм первой помощи при типичных травмах (*Образец*)

1. Растижение мыши/связок

Признаки: резкая боль, отёк, ограничение подвижности.

Действия:

- A. Обеспечить покой, прекратить нагрузку.
- B. Приложить холод (лёд через ткань) на 15 мин.
- C. Наложить эластичную повязку (не перетягивая).
- D. Поднять конечность выше уровня сердца (если возможно).
- E. Обратиться к врачу.

2. Ушиб

Признаки: боль, покраснение, гематома.

Действия:

- A. Приложить холод на 10–15 мин.
- B. Ограничить движение повреждённой зоны.
- C. При сильном отёке — консультация врача.

3. Мозоль/натирание

Признаки: покраснение, пузырь, дискомфорт.

Действия:

- A. Обработать антисептиком (хлоргексидин).
- B. Наклеить бактерицидный пластырь.
- C. Избегать давления на повреждённый участок.

4. Головокружение/переутомление

Признаки: слабость, потемнение в глазах, тошнота.

Действия:

- A. Усадить/уложить обучающегося.

Б. Обеспечить доступ свежего воздуха.

В. Дать воды.

Г. Вызвать медработника.

Важно! При любых травмах, вызывающих сильную боль или нарушение функций, необходимо: прекратить занятие; уведомить родителей; обратиться к врачу.

4. Памятка для родителей (*Образец*)

Как поддержать безопасность и здоровье ребёнка в танцевальной программе

Режим дня:

- обеспечьте 8–9 часов сна;
- планируйте занятия танцами не позднее, чем за 2 часа до сна.

Питание:

- давайте ребёнку лёгкий перекус (фрукты, йогурт) за 1–1,5 часа до занятий;
- после занятия — белок + углеводы (например, творог с бананом);
- следите за достаточным потреблением воды (1,5–2 л в день).

Признаки переутомления (обратите внимание!):

- постоянная усталость, сонливость;
- снижение интереса к танцам;
- частые головные боли или боли в мышцах;
- раздражительность, плаксивость.

Уход за телом:

- ежедневно делайте лёгкую растяжку вместе с ребёнком;
- используйте ортопедические стельки, если есть плоскостопие;
- выбирайте удобную обувь для повседневной носки (не на плоской подошве).

Общение с педагогом:

- сообщайте о хронических заболеваниях или травмах ребёнка;
- уточняйте, какие упражнения нужно делать дома для укрепления мышц;
- обсуждайте прогресс и возможные корректировки нагрузки.

Эмоциональная поддержка:

- хвалите за усилия, а не только за результат;
- не сравнивайте с другими детьми;
- поощряйте отдых в дни, когда ребёнок чувствует усталость.

Экстренные контакты:

Педагог: _____ (тел.: _____)

Медработник учреждения: _____ (тел.: _____)

Скорая помощь: 103