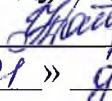
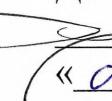


Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»  
Факультет музыкального и хореографического искусства  
Кафедра хореографии

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
 Д.А. Кожемяко  
«01» декабря 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан ФМиХИ  
 И.М. Громович  
«01» декабря 2025 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
**ГИМНАСТИКА И СТРЕТЧИНГ**

для специальности:  
6-05-0215-03 Хореографическое искусство

Составитель:  
А.В. Ковалёва, преподаватель кафедры хореографии

Рассмотрен и утвержден  
на заседании Совета факультета музыкального и хореографического искусства  
01.12.2025, протокол №3

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*Кабачек Н.Л.*, кандидат искусствоведения, профессор, декан факультета художественного творчества Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Республики Крым «Крымский университет культуры, искусств и туризма»;

*Ж.В. Лебедева*, преподаватель учреждения образования «Белорусская государственная хореографическая гимназия-колледж», Заслуженная артистка Республики Беларусь

**РАССМОТРЕН И РЕКОМЕНДОВАН К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

*Кафедрой хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 4 от 20.11.2025)*

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	5
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	6
Тематика практических занятий.....	6
Раздел 1. Стретчинг в системе профессионального обучения .....	6
Раздел 2. Особенности упражнений стретчинга для развития различных групп мышц .....	11
Раздел 3. Стретчинг как система статических упражнений на развитие гибкости .....	27
Раздел 4. Роль дыхания на занятиях по стретчингу .....	29
Раздел 5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стретчингу.....	32
Раздел 6. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга .....	34
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ .....	41
3.1 Список вопросов к промежуточной аттестации .....	41
3.2 Список заданий для зачета .....	41
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	43

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (УМК) по учебной дисциплине «Гимнастика и стретчинг» построен в соответствии с Положением об учебно-методическом комплексе на уровне высшего образования учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Предназначен для студентов высших учебных заведений по специальности 6-05-0215-03 «Хореографическое искусство».

Основная цель учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Гимнастика и стретчинг» – предоставить студенту полный комплект учебно-методических материалов для изучения дисциплины.

Задачи УМК:

1. охарактеризовать особенности структурирования и подачи учебного материала;
2. дать рекомендации, позволяющие студенту оптимальным образом организовать процесс усвоения учебного материала;
3. развить навык самостоятельного выполнения упражнений и самоконтроля.

УМК по дисциплине включает следующие разделы: пояснительная записка, теоретический раздел, практический раздел, раздел контроля знаний, вспомогательный (учебная программа по учебной дисциплине).

Теоретический раздел включает научные источники, предназначенные для самостоятельного освоения обучающимся, для более полного погружения в процессы освоения дисциплины.

Практический раздел УМК содержит материалы для проведения практических занятий, направленных на формирование профессиональных умений и навыков, а также развитие творческих способностей и совершенствование исполнительской техники. На занятиях студенты приобретают знания и практические навыки по технике и методике выполнения специальных движений, учатся правильно их применять в процессе своей профессиональной деятельности.

Раздел контроля знаний УМК содержит материалы текущей и итоговой аттестации, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности.

Вспомогательный раздел УМК содержит элементы учебно-программной документации образовательной программы высшего образования, учебно-методической документации, перечень учебной литературы, рекомендованной для изучения учебной дисциплины.

В соответствии с учебными планами БГУКИ программа учебной дисциплины рассчитана на 70 часов, примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: практические занятия – 70 часов.

Форма текущей аттестации – устный опрос. Форма промежуточной аттестации – зачет.

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Освоение учебной дисциплины «Гимнастика и стретчинг» проходит посредством выполнения практических заданий и упражнений, многократного их повторения на занятиях и самостоятельного повторения во вне учебное время. Для быстрого и успешного включения обучающихся в учебный процесс важно не просто механическое повторение за действиями преподавателя, но и понимание сути и значения всех действий, особенностей анатомии. В связи с этим, студентам рекомендуется самостоятельно обращаться к специальной литературе по данной дисциплине (представлена в списке дополнительной литературы к учебно-методической программы к данной дисциплине).

Вдохновляющей также является художественная литература и автобиографические истории спортсменов, преимущественно гимнастов, настоящего времени и из советского прошлого (Р. Кныш «Как делать олимпийских чемпионов», 2002; С. Хоркина «Кульбиты на шпильках», 2008; О. Корбут «Жила-была девочка...», 1987; А. Немов «Честная игра», 2010; Д. Миллмэн «Путь мирного воина», 1997; и др.).

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Тематика практических занятий

1. Понятие о стретчинге. Принципы построения занятий.
2. Знакомство с анатомией, с целью более точного понимания работы мышечного аппарата.
3. Специальные упражнения, влияющие на повышение и развитие двигательных профессиональных способностей.
4. Связь специальных упражнений гимнастики и стретчинга с танцем.
5. Структура и содержание занятия: разминка, растягивание, сложные статичные и трюковые элементы.
6. Комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп.
7. Современные методы работы над гибкостью тела и разнообразие форм этой работы.
8. Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.
9. Понятие «дыхание» и его значение в стретчинге. Виды дыхания. Фазы дыхания (выдох, задержка, вдох). Специальные упражнения укрепляющие и развивающие мышцы дыхательной системы. Процесс дыхания и принципы его соединения с движениями.
10. Требования, предъявляемые к местам занятий (температурный режим, покрытие пола, наличие вспомогательных атрибутов для занятий).
11. Причины возникновения травм и меры предупреждения. Профилактика травматизма. Соблюдение правил техники безопасности.
12. Интенсивность и длительность в сериях комплекса партерной гимнастики. Особенности подбора музыкального сопровождения для занятий.
13. Упражнения на развитие гибкости тела, эластичности мышц, развития подвижности суставов. Разработка гибкости позвоночника.
14. Использование сознания в совершенствовании физических навыков. Важность наличия мысленных связей с движением в процессе занятий. Визуализация (создание мысленных образов) и снятие психического напряжения в процессе занятий.

### Раздел 1. Стретчинг в системе профессионального обучения

#### *Понятие о стретчинге. Принципы построения занятий*

Гимнастика и стретчинг – это система упражнений, основная цель которых – интенсивная растяжка связок, мышц, их укрепление, изменение эластичности, чувствительности и тонуса, а также повышение гибкости тела. Это необходимо для нового качественного уровня владения своим телом.

С помощью стретчинга развивается подвижность суставов, что позволяет выполнять движения в танце с большей амплитудой; эластичность мышечных

групп является основой пластики – движения становятся мягкими, ритмичными и пластичными, что придает танцу выразительность, эстетичность и зрелищность исполнения; укрепляется костно-мышечная система будущего танцора; увеличивается сила мышц и ног, которая необходима для выполнения различных поддержек в танце; формируется фигура будущего артиста – пропорциональное и гармонично развитое тело, красивая и правильная осанка, влияющая на умение держаться на сцене.

Стретчинг оказывает и воспитательное воздействие на будущего танцора. Выполнение упражнений требует проявления таких волевых качеств, как выдержка, самообладание, терпение и целеустремленность, которые необходимы для работы на сцене. Танцор приобретает уверенность в своих движениях, а значит и в себе самом, в своих способностях и возможностях.

Растяжка представляет собой способ работы над гибкостью через работу с мышцами. Если мышцы спазмированы, с помощью растяжки можно их восстановить и расслабить. Кроме этого, важно работать с фасцией – соединительной тканью, которая также влияет на гибкость.

Принцип построения занятия:

I. Подготовительная часть (5 – 10 минут)

Включает подготовку организма к предстоящим нагрузкам; разогревает мышцы с помощью активных динамических упражнений (аэробики, ритмической гимнастики). В результате обучающиеся должны почувствовать тепло во всем теле, появление пота.

II. Основная часть (30 минут)

Задачи:

- 1) развитие гибкости и подвижности суставов;
- 2) формирование школы движений;
- 3) развитие двигательной памяти;
- 4) формирование правильной осанки и дыхания;
- 5) развитие волевых усилий, выдержки, концентрации внимания.

Реализация задач достигается за счет последовательного выполнения

- отдельных упражнений стретчинга или комплексов под медленную музыку (удержание поз 5-30 сек);
- упражнений на осанку;
- упражнений на расслабление (релаксацию).

Упражнения стретчинга выполняются в следующей последовательности:

- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища (спина, живот, боковые поверхности);
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц голени;
- упражнения для мышц стопы.

Эти упражнения могут предлагаться к исполнению также в обратной последовательности.

Основными исходными положениями стретчинга являются положения сидя и лежа на полу, но можно включать и другие. Результат: обучающиеся должны знать и чувствовать, какие группы мышц растягиваются при выполнении каждого упражнения; растягивание не должно причинять боль; увеличивается амплитуда упражнений, а значит, улучшается гибкость и подвижность суставов.

III. Заключительная часть (5-10 минут) способствует нормализации дыхания; расслаблению работающих мышц.

Средства:

- дыхательные упражнения в спокойном ритме с движением рук;
- полное расслабление мышц под музыку (аутогенная тренировка).

Результат: получение удовлетворения от выполнения стретчинга, приятное чувство растянутых мышц и тепло во всем теле, улучшение самочувствия и настроения.

Структура занятия может изменяться в зависимости от целей занятия и подготовки студентов.

*Знакомство с анатомией. Особенности работы мышечного аппарата*

Различают 10 систем органов человеческого организма, которые объединяют в три основные группы:

**I. ГРУППА СИСТЕМ ОПОРЫ И ДВИЖЕНИЯ (ОДА):**

1. Костно-суставная система (скелет).

2. Система скелетных мышц. Задачи: опора, защита, движение.

**II. ГРУППА СИСТЕМ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ**

3. Сердечно-сосудистая система (закрытая по отношению к окружающей среде). Сердце и сосуды обеспечивают распределение и обмен веществ внутри организма.

4. Дыхательная система (открытая по отношению к окружающей среде). Обеспечивает газообмен между организмом и средой, усвоение кислорода.

5. Пищеварительная система (открытая). Осуществляет функции механической, химической переработки, всасывание пищи и эвакуация непереваренных остатков.

6. Выделительная система (открытая). Обеспечивает выделение из организма конечных продуктов обмена, поддерживает водно-солевой баланс.

7. Половая система (открытая). Обеспечивает воспроизведение человека как вида.

**III. ГРУППА СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА**

8. Иммунная система. Обеспечивает защиту организма от чужеродной информации и охраняет гомеостаз.

9. Нервная система. Включает в себя органы чувств: 1) интегрирует все органы в единое целое путем нервной регуляции; 2) обеспечивает связь организма как целого с внешней средой, как органа чувств.

10. Эндокринная система (железы внутренней секреции).

В контексте дисциплины нас интересуют мышечная и скелетная системы, которые взаимодействуют между собой, чтобы обеспечить общую функцию движения.

**Скелетная система** состоит из костей, хряща, сухожилий и связок. Имеет 2 главные функции:

- оказание опоры для тела;
- защита важных внутренних органов.

Кости состоят из различных видов тканей:

- пластинчатая ткань (тяжелая, внешняя ткань костей);
- грубоволокнистая ткань (подобная губке ткань в костях);
- подхрящевая ткань (гладкая ткань в концах костей, которая покрыта другим типом ткани, названной хрящом).

Скелет человека разделяют на *осевой* и *добавочный*. К осевому, более сложно устроенному скелету, относят позвоночный столб, грудную клетку и череп, к добавочному – кости верхних и нижних конечностей. Скелет туловища составляет часть осевого скелета и состоит из *позвоночного столба* и *скелета грудной клетки*.

**Позвоночный столб** представлен 32 – 34 позвонками. В 17 – 25 лет 5 крестцовых и 3 – 5 копчиковых позвонков, срастаясь друг с другом, образуют две кости – крестец и копчик. В позвоночном столбе взрослого человека различают 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных позвонков, крестец и копчик.

**Шейные позвонки** имеют характерные особенности, отличающие их от позвонков других отделов. Главным отличием является *отверстие поперечного отростка*.

**Грудные позвонки** отличаются от позвонков других отделов наличием на боковых поверхностях тела *реберных ямок, верхних и нижних*. Последние служат для образования суставов с головками ребер.

**Поясничные позвонки** характеризуются более массивным, чем в других отделах позвоночника, бобовидной формы телом.

**Крестцовые позвонки** у взрослого человека срастаются друг с другом и образуют единую кость – крестец, имеющий форму треугольника.

**Копчиковые позвонки** образуют у взрослого человека одну кость – копчик, треугольной формы. Основание копчика направлено вверх, верхушка – вниз и вперед. На задней поверхности имеются копчиковые рога, направленные вверх, к рогам крестца.

**Мышечная система** состоит из скелетной, сердечной и гладкой мускулатуры по всему телу. Ее главная роль – обеспечить подвижность (движение конечностей или движение материалов через некоторые органы такие как живот, кишечник, сердечная и сердечно-сосудистая система).

Самая важная особенность мышц – то, что они составлены из сжимающихся волокон. Они могут изменяться в размере, чтобы сделать движение, и их возможность сократиться и расширить – это и есть их эффективность.

У человека насчитывается около 400 мышц, имеющих определенное местоположение и участвующих в выполнении тех или иных движений. Мышцы составляют в среднем 40 % от общей массы тела (у спортсменов их общая масса может достигать 50 %).

### *Базовые рекомендации, влияющие на повышение и развитие двигательных профессиональных способностей*

Достичь хороших результатов в развитии гибкости по системе стретчинга, можно лишь придерживаясь следующих методических рекомендаций:

- прежде чем приступать к выполнению упражнений стретчинга, необходимо хорошо разогреть мышцы, чтобы избежать травм во время растяжки. Это могут быть упражнения аэробики и ритмической гимнастики, или бег и прыжки;
- при выполнении упражнений дышать спокойно, не задерживая дыхание. Напряжение дыхательной мускулатуры сковывает выполнение движения, и оно теряет свое значение и направленность. Мышцы должны быть расслаблены, чтобы почувствовать их растягивание;
- растягивать связки и мышцы необходимо только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии;
- прекратить выполнение упражнения сразу при появлении острых болевых ощущений. Их появление свидетельствует о неправильном выполнении упражнения или чрезмерной физической нагрузке;
- во время отдыха между повторениями стремиться к полному расслаблению. Это способствует нормализации мышечного тонуса и восстановлению сил и энергии.

### *Связь специальных упражнений гимнастики и стретчинга с танцем*

Стретчинг и гимнастика, является неотъемлемой частью танцевальных тренировок, предоставляя целый ряд преимуществ для здоровья и физического благополучия. Они между собой близко связаны, в комплексе дают хороший и продуктивный результат для танцора.

Выполняя упражнения на растяжку, улучшается гибкость мышц, что помогает при выполнении различных заданий. При выполнении гимнастики мы же укрепляем как раз те мышцы, которые растянули. Растяжка закрепляется за счет гимнастики, а после необходима для расслабления мышц и связок.

Во время партерной гимнастики занятия проводят на полу, на ковриках. Это общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц, а также упражнения на растяжку. Очень много внимания уделяется работе со стопами, от которых зависит выворотность, имеющая большое значение в танце; а также на укрепление и растяжение работы коленного сустава для прямых и красивых линий ног.

Цель партерной гимнастики – укрепление связочного аппарата и создание мышечного корсета. Она дает самое главное – такое физическое развитие,

которое в дальнейшем поможет лучше владеть своим телом в работе с различными танцевальными направлениями.

Регулярное растягивание мышц и связок способствует уменьшению напряжения и улучшению кровотока, что важно для поддержания здоровья сосудистой системы.

Одним из ключевых преимуществ стретчинга является его способность уменьшать риск травм. В случае занятий акробатикой, танцами или любыми другими видами физической активности, где требуются силовые и динамические движения, правильно выполненная растяжка мышц может предотвратить вывихи и другие травмы. Кроме того, стретчинг улучшает координацию движений и дает достичь большей гармонии в выполнении сложных физических действий.

Растяжка также полезна для общего расслабления и снятия стресса. Даже после интенсивных занятий, перегрузки, часто танцоры испытывают напряжение, зажатие мышц, спазм, которое может привести к болевым ощущениям в различных частях тела, особенно в области шеи, плеч и спины. Регулярные занятия могут помочь снять это напряжение и улучшить общее состояние организма. В этом случае стретчинг может стать идеальным решением. Он не требует специального оборудования и может выполняться в любом месте, в любое время.

## **Раздел 2. Особенности упражнений стретчинга для развития различных групп мышц**

*Структура и содержание занятия: разминка, растягивание, сложные статичные и трюковые элементы*

Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включается 5-7 упражнений, связанных с растягиванием одной определенной группы мышц. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы для получения локального, но значительного по величине тренирующего эффекта.

Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются различные упражнения, каждое из которых воздействует на свою мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика, однако, эффективно прорабатывается вся мышечная система.

Содержание занятия (можно начинать как с верхних конечностей, идя к нижним, так и наоборот):

- разминка;
- партерная гимнастика;

- растяжка для эффективности;
- сложные статичные движения;
- трюковые элементы;
- растяжка для расслабления.

В тренировке гибкости не следует допускать болевых ощущений. Должно быть лишь небольшое растягивание мышц. Не стремиться сразу к большой амплитуде, выполнять растягивание медленно, плавно, прилагая умеренные усилия. Все упражнение направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдох».

*Комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп:*

- верхних: шея, плечевой пояс, руки, запястья;
- средних: спина, боковые поверхности торса, косые мышцы живота и ротаторы спины;
- нижних: группа всех мышц ног, голеностопный сустав и подъем стопы.

### **Исправление недостатков в осанке**

Формирование осанки – это первоочередная задача, к которой применяется комплексный подход. Он состоит в том, что основной метод классического танца сочетается, особенно на начальном этапе обучения, со вспомогательными корректирующими упражнениями, взятыми из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного станка. Это те упражнения, которые способствуют разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии.

Основой осанки является позвоночник и его соединение с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке кривизна позвоночника выражена умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и одном расстоянии от позвоночника. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

Работа над осанкой на начальном этапе должна вестись в полувертевтом положении ног. При этом необходимо учитывать индивидуальные физические данные каждого обучающегося.

Наиболее часто встречающиеся физические особенности:

- небольшая сутулость обучающегося (кифоз);
- седлообразная поясница (увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника);
- асимметрия лопаток.

Для исправления этих недостатков необходимо применять ряд корректирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник: сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях, позже стоя.

## Упражнения при сутулости (кифозе)

### Упражнение 1

1) Исходное положение (далее – и.п.): лежь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз.

Музыкальный размер (далее – м.р.) – 3/4, 4/4.

1 такт – отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника;

1 такт – зафиксировать положение, голову отвести сильно назад;

2 такта – вернуться в и.п.

Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, также на 2-х ногах.

2) И.п. то же, только руки лежат, вытянуты вперед. На каждую четверть на руках, как бы приподнимаясь, шагать к корпусу и также прогибаться

3) И.п. то же (как предыдущее). Теперь руки открыть наверх в III позицию классического танца (либо просто прямо). Фиксировать как в пункте «а). Повторить то же самое по II позиции рук.

Позднее можно усложнить, исполняя это упражнение по I и II port de bras.

### Упражнение 2

1) И.п. – лежь на живот, ноги в I позиции. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I позиции.

М.р. – 4/4, 3/4.

На 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – поднять грудь, таз и живот на полу, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – вернуться в И.п.

2) И.п. – тоже.

Руки открыть на II позицию- (удержание) и на III позицию- (удержание).

3) вариант упражнения с I post de bras.

### Упражнение 3

1) Исполняется как предыдущее в паре.

И.п. – лежь на живот, руки вытянуть вперед, кисти вниз.

Партнер берет исполнителя за кисти или запястья, которые сильно вытянуты, и помогает поднимать корпус исполняющего вверх. Тот должен прогнуться в поясничном отделе, лопатки тянуть к бедрам, плечи опускать. Партнер должен увеличивать подъем корпуса исполнителя, пружиня его. Упражнение делается под контролем педагога, чтобы избежать резких движений.

М.р. – 4/4, 3/4.

Исполняется так же: подъем корпуса, удержание, медленное опускание, пауза.

И.п. – то же, в паре, только руки в стороны. Партнер берет исполняющего за плечи. Исполняется как вариант а). Важно следить, чтобы лопатки тянулись к пояснице, т.к. может возникнуть грубейшая ошибка: лопатки торчат – увеличивается кифоз.

#### **Упражнение 4**

1) И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела.

М.р. 4/4, 3/4, темп спокойный.

На 1 т 4/4 (2 т 3/4) – согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Образуется полукольцо, напрячь мышцы.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – вернуться в И.п. Следить, чтобы ноги не сильно сгибались, т.к. задача поставлена на укрепление мышц спины, а не соединение головы и ног.

2) И.п. – то же. Принцип исполнения тот же.

Только здесь необходимо взять руками щиколотки ног, а ноги активно оттянуть (как бы опуская на пол), подъем сокращен. Следить: лопатки вниз, плечи раскрыть. (Упражнение иногда именуют «коробочка»).

#### **Упражнение 5**

1) И.п. – лечь на живот, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки вперед.

М.р. тот же.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – приподнять грудь, руки и ноги, голову подать активно назад. Как можно сильнее прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – опуститься в И.п.

Может быть вариант с удержанием. Т.к. именно статическое положение воспитывает (закрепляет) память мышц.

#### **Упражнение 6**

1) И.п. – в паре, сидеть спиной друг к другу, ноги вытянуть вперед.

Исполнитель опускает руки вдоль тела, слегка согнутые в локтях. Партнер-помощник берет своими руками исполнителя сверху под локти и тянет на себя, стараясь активно прогнуть исполнителя в грудном отделе позвоночника.

Резких движений делать нельзя, без педагога делать не рекомендуется. Варьировать исполнение можно, по желанию пружиня или делая задержку (удержание). М.р. и характер исполнения тот же.

#### **Упражнение 7**

1) И.п. – встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз.

М.р. 4/4 (3/4).

На 2/4 (1 т 3/4) – поднять руки вверх, прогнуться назад на 2/4 (1 т 3/4).

2-й т – 2/4 (1 т 3/4) попытаться достать соединенными руками ступни ног.  
2/4 (1 т 3/4) – поднять корпус, руки за спиной.

На 2/4 (1 т 3/4) – сесть на колени, наклониться к ногам, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно дальше назад, голова удерживается над полом.  
2/4 (1 т 3/4) – зафиксировать положение.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – расслабиться и вернуться в исходное положение.

2) И.п. – тоже, но руки на талии за спиной, локти смотрят назад, руки могут держаться за стопы. Перегиб назад, удержание, возвращение в И.п.

### **Упражнение 8**

1) И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. Колени рядом, стопы на ширине плеч.

Сесть между ног, руками взяться за щиколотки, плечи и голову положить на пол, в поясничном отделе прогнуться.

Задержать это положение, затем вернуться в И.п. Следить за лопатками. Другой вариант – руки за головой.

### **Упражнение 9**

1) И.п. – лицом стоя к станку, держась двумя руками, расстояние от станка такое, чтобы при наклоне корпуса вперед образовался прямой угол (ноги параллельны стене, корпус параллелен полу). Исполняется в паре. Руки исполнителя вытянуты в локтях. Помощник двумя руками нажимает на спину в грудном отделе, пружиня и фиксируя положение в максимальной точке.

2) И.п. – то же. Исполняется по одному. Отойти от станка как можно дальше и, не отпуская рук, сдержанно опуститься ногами и животом на пол. Активно прогибаясь в грудном и поясничном отделе позвоночника.

Вариантов упражнений очень много, но необходимо следить за тем, чтобы не было перегрузки. Преимущество отдается упражнениям на прогибы в грудном отделе. Положение корпуса у станка на занятиях у детей с кифозом: плечи расправить и мышцы груди растянуть, стараясь лопатки оттянуть вниз к пояснице и втянув мышцы живота, вытянуть позвоночник, таз назад, корпус от талии чуть вперед.

## **Упражнения при седлообразной пояснице (лордозе)**

Если имеет место седлообразная поясница – лордоз, то рекомендуются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц сгибателей и укрепление мышц – разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнее – грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

### **Упражнение 1**

1) И.п. – лежь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

1 т 3/4 – корпус поднять и быстро наклонить вперед на ноги, взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямить позвоночник.

1 т 3/4 – далее зафиксировать положение.

2 т 3/4 – медленно подняться и вернуться в И.п.

2) Можно исполнить то же упражнение, но из положения сидя.

Если плохая гибкость корпуса вперед, то может быть вариант со скакалкой. Взять скакалку как можно уже рука к руке, зацепить стопы, сокращенные в подъеме и, пружиня, опускать корпус на ноги грудью как можно ниже.

3) Предыдущий вариант в паре, без скакалки. Второй человек активно нажимает вперед, может быть, сам преподаватель (он чувствует предел у обучающегося). Ни в коем случае не делать резких и быстрых движений. Нельзя забывать, что именно статическое положение, стимулирует мышечную память.

### **Упражнение 2**

1) И.п. – лежа на полу, на спине, руки открыты в сторону. Поднять ноги на высоту 90, активно положить весь позвоночник на пол, прижать плечи и лопатки к полу.

Зафиксировать это положение и следить за поясничным отделом, ягодичные мышцы сильно втянуты, копчик опущен («поджат») и подан вперед.

### **Упражнение 3**

1) И.п. – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть как можно шире в стороны. Наклонить корпус вперед на пол, стараясь животом и грудью достать его, руки вытянуть вперед.

Зафиксировать положение и вернуться в И.п.

2) Можно выполнить то же упражнение при помощи партнера, который должен активно помочь, если это необходимо.

Важно, чтобы таз не торчал, т.к. сразу образуется лордоз.

### **Упражнение 4**

1) И.п. – то же, ноги раскрыты, руки раскрыты в стороны. Развернуться вместе с наклоном рукой к противоположной ноге, лечь на ногу, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать положение. Затем спокойно вернуться в И.п. и повторить все другой рукой к противоположной ноге.

### **Упражнение 5**

1) И.п. – сесть на пол, вытянуть вперед ноги, корпус прямой, руки опущены вниз.

Согнуть колени, прижать к груди руками, активно расправив плечи, сдерживая ногами грудную клетку, выпрямив позвоночник. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п.

Данное положение должен обязательно проверить педагог или, сев боком к зеркалу, обучающийся контролирует сам.

### **Упражнение 6**

а) И.п. – лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, прижать их руками к груди, прижать голову к коленям («группировка» в гимнастике). Вернуться в И.п. и расслабиться, желательно не прогибая поясницы.

б) И.п. – то же. Предыдущее упражнение, раскачиваясь от первого позвонка до последнего, как «мячик». Упражнение так же полезно, как массаж для позвоночника.

### **Упражнение 7**

1) И.п. – лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела, ладонями вниз. На 1 такт 3/4 поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На 1 такт 3/4 – зафиксировать положение. 2 такта 3/4 – прийти в И.п.

2) И.п. – то же, только верх корпуса приподнят, т.к. руки согнуты в локтях и придерживают его.

Ноги на поднятой высоте исполняют «велосипед» или «ножницы».

3) И.п. – тоже, что и а). Вариант «лодочки» наоборот – фиксировать положение.

### **Упражнение 8**

1) И.п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях и раскрыть на ширину плеч. Кисти рук за головой.

2/4 – поднять руками голову и грудной отдел позвоночника вперед, как можно выше.

2/4 – опустить корпус в И.п. Повторить несколько раз.

2) Упражнение то же, но с фиксацией на 2/4 и расслаблением на 2/4.

3) И.п. – то же. 2/4 подъем корпуса также, 2/4 разворот к противоположному колену, 2/4 поворот в ровное положение, 2/4 вернуться в И.п., расслабиться.

### **Упражнение 9**

1) И.п. – сидя, колени на ширине плеч полусогнуты и закреплены, руки в стороны. 2/4- корпус повернуть к противоположному колену, плечи активно повернуть (до 90° по отношению к тазу), руками помочь. Можно зацепиться локтем за колено и пружинить 2/4.

2/4 – поворот корпуса.

2/4 вернуться в И.п.

### **Упражнение 10**

1) И.п. – лежа на полу, руки в стороны, подъем сокращен (внимание на растянутый позвоночник).

2/4 – поднять согнутую в колене ногу до груди, обхватить ее двумя руками, прижать бедром к животу, голову и плечи поднять как можно выше вверх.

2/4 – фиксировать положение, можно дольше.

2/4 – вернуться в И.п.

2/4 – расслабиться.

Все повторить с другой ноги, а затем одновременно двумя.

2) И.п. – то же. Поднять прямые ноги вверх, руками взяться за ноги, стараться найти равновесие и закрепиться как можно дольше.

При седлообразной пояснице у учащихся появляется тенденция «лежать» на станке. В данном варианте необходимо подать таз в области копчика вниз и вперед, при сильно подтянутых ягодицах, грудной отдел позвоночника вперед, а живот сильно втянут к позвоночнику (ощущение пустоты в желудке и животе, большого пространства).

Можно образно сравнивать это положение с «поджатым хвостом у кошки или собаки». При этом поясничные мышцы должны быть сильно растянуты. Грудная клетка в положении глубокого выдоха.

## **Упражнения при асимметрии лопаток**

При небольшом сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника. Нормализуется положение головы и лопаток. При выполнении упражнений следить за симметрией шейно-наплечных линий.

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

### **Упражнение 1**

1) И.п. – стоя у станка, взяться руками за палку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую опущенному плечу, положить на одну палку выше другой руки. Стремиться выровнять линию плеч и лопаток

Сделать глубокое приседание и вернуться в И.п.

### **Упражнение 2**

1) И.п. – сесть, ноги выпрямлены, руки раскрыты в стороны.

На 2/4 и 2/4 – активно повернуть плечи в противоположную сторону и наклониться вперед, лежь на пол и потянуть мышцы спины.

На 2/4 и 2/4 – повернуть, поднять корпус в И.п.

Делать упражнение плечом, которое опущено ниже. Исправить такой недостаток может только огромное желание обучающегося вместе с его активным и мобилизованным вниманием при чутком руководстве педагога.

Следует знать, что тяжести в одной руке носить нельзя. Преподаватель должен популярно объяснить обучающемуся задачу, как он должен следить за собой и дома, и вне его. При асимметрии лопаток необходимо запомнить мышечные ощущения правильного положения корпуса и особенно лопаток и предплечий. Для обучающегося с таким недостатком будет превалировать ощущение, что плечи его теперь не ровные, но именно это впечатление верно и он должен к этому привыкнуть. Никакое умение преподавателя не сможет исправить данный недостаток при нежелании вникать в проблему самого обучающегося. При занятиях у палки часто смещают таз в сторону опущенного плеча. Поэтому необходимо растянуть боковые мышцы одной стороны и сократить другую сторону.

Чтобы закрепить навыки правильного положения важно контролировать осанку с помощью зеркала. Преподаватель в индивидуальном порядке указывает неправильное положение корпуса, ног и головы. Он рассказывает и показывает, как нужно исправить какие-либо недостатки. Недостатком правильной осанки считаются и неровные ноги. Есть два специфических расположения формы ног – «икс»-образные и «о»-образные.

При X-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. У таких обучающихся обычно выворотность больше в коленном суставе, поэтому необходимы упражнения на выработку выворотности в тазобедренном суставе. В упражнениях на исправление важно следить, чтобы бедра плотно не соприкасались, и не было перенапряжения коленей.

Первые годы постановка Х-образных ног идет в так называемых неплотных позициях. Главная задача, которая ставится перед обучающимся – воздействие на укрепление мышечно-связочного аппарата внутренней поверхности голени и бедра.

Постановка корпуса при Х-образных ногах: 1 позиция – пятка отстает одна от другой (в зависимости от «икса»), чтобы колени плотно соприкасались и были повернуты в сторону наружу, а стопа, «без завала» на большой палец вперед или назад, касалась тремя точками пола. Мышцы бедра отведены в сторону наружу, ягодичные поджаты и подтянуты наверх, что поддерживает, в свою очередь, мышцы спины, давая возможность следить за правильным положением лопаток, которые опущены вниз на одной линии и слегка прижаты. Стоять и работать в таком положении непросто, необходимы большие усилия.

V позиция: правая нога впереди, опорная левая плотно прижата всей стопой к полу. Икроножные мышцы повернуты вперед-наружу, ягодичные мышцы плотно прижаты, корпус подтянут, концы лопаток опущены вниз и слегка прижаты. Ось тела проходит между двумя стопами, отстающими одна от другой (будто в малой IV позиции). В зависимости от величины «икса» это расстояние может быть от 2 до 5 см. Повернутые вперед-наружу мышцы голени выравнивают ногу и ставят ее перпендикулярно полу. Это положение заставляет интенсивнее оттягивать в сторону-наружу бедро. При этом плечи хорошо опущены и обучающийся «держит бок». Работа в таком режиме через определенное количество времени дает возможность стоять в плотных позициях с выровненными ногами. Уменьшение Х-образности и стабилизация коленного сустава достигается путем упорных упражнений на сопротивление мышц.

Результат будет только тогда, когда обучающийся поймет, что от него требуют, когда есть такой навык работы мышцами. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. Одним из особенно эффективных корректирующих упражнений является упражнение «Циркуль».

### **Упражнение 1 («Циркуль»)**

И.п. – лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела.

На 1 такт 3/4 (2/4) легко раскрыть ноги в стороны «циркулем» медленно, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми.

На 1 такт 3/4 (2/4) вернуть ноги в И.п., сосредоточивая сопротивление на стопе и голени.

При О-образных ногах упражнения направлены на сближение ног. Цель занятий – добиться, чтобы такое положение стало привычным.

Рекомендуют то же упражнение «Циркуль». Причем раскрывать ноги следует, начиная со стоп стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в И.п., первыми соединить колени. Упражнение можно делать и сидя. Полезны упражнения на растяжение внутренних связок коленей, укрепление мышц бедер, ягодичных мышц.

## **Упражнение 2**

И.п. – стоя по свободной позиции лицом к станку, придерживаясь двумя руками.

На 1 такт 4/4 подтянуть ягодичные мышцы, копчик опустить и подать вперед, колени, активно втягивая, соединить друг с другом.

1 такт 4/4 чуть ослабить напряжение, стараясь не раскрывать колени.

## **Упражнение 3**

И.п. – II выворотная позиция ног, лицом к станку.

Колени выпрямить, тянуть друг к другу, чтобы зрительно было ощущение X-образных ног. Желательно долго (от 0,5 – 1 минут и больше) фиксировать это положение при общем подтянутом корпусе. Педагог должен помочь, т.к. обучающийся не сразу понимает нужное ощущение. Общее пожелание обучающим с таким недостатком: не желательно вообще стоять по прямой VI позиции (т.к. они закрепляют недостаток). Их VI позиция – это чуть приоткрытые носки (это нужно помнить и преподавателям народного танца).

При плоскостопии укрепляются рессорные функции мышечно-связочного аппарата стопы. Рекомендуется хождение поочередно по полу на полупальцах, пятках и на наружных краях стоп, вращение стопами лежа на полу. Используются упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

Таким образом, педагог на занятии обязан постоянно контролировать правильность осанки и обращать особое внимание на тех обучающихся у которых имеются отклонения в физиологии.

## **Выработка выворотности ног**

Главным условием классического танца является выворотное положение ног. Существуют также специальные упражнения, помогающие выработать это положение. Недостаточно одного выворотного положения в тазобедренном суставе, необходимо также тренировать подвижность в коленных и голеностопных суставах.

*Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе.*

Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем до 16 раз. Движения ритмичны, после каждого упражнения расслабляться.

## **Упражнение 1**

И.п. – лежь на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты.

М. р. 4/4.

На 2/4 – вытягивая стопы, напрячь мышцы ног. При свободном корпусе ощутить напряжение мышц только в ногах.

На 2/4 – напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бедра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга (по возможности), а мышцы стоп – пола.

На 1 такт 4/4 – расслабиться.

## **Упражнение 2**

И.п. – то же.

Упражнение исполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабится на 5 - 10 секунд.

Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллового сухожилия.

## **Упражнение 3**

И.п. – лежа на спине, развернуть ноги своей внутренней стороной наружу (выворотно).

М.р. 4/4, темп медленный.

На 2 такта 4/4 медленно поднимаем правую ногу одновременно подъем сокращается, вытягивается на каждую четверть.

На 2 такта 4/4 – так же медленно опустить ногу, продолжая работать подъемом.

То же самое повторить с другой ноги и двумя ногами. После выполнения полностью всего упражнения расслабиться, ощутить полное расслабление.

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

## **Упражнение 4**

И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развернуты в I позицию) руками.

Медленно наклониться вперед, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах. Зафиксировать положение.

Вернуться в И.п. Расслабиться на 5 - 10 секунд.

Упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени и коленного сустава, а также растягивает и укрепляет мышцы спины (особенно поясницы).

## **Упражнение 5 («Лягушка»)**

И.п. – лечь на спину, согнуть колени и соединить стопы (VI позиция).

1 такт 4/4 – раскрыть колени, стараясь достать пол, стопы развернуть.

2/4 – положение фиксировать, 2/4 – вернуться в И.п.

Повторить 8 – 16 раз, позднее упражнение можно делать резко, на хорошо разогретые ноги.

Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в течение 2-3-х месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе. Упражнение «Лягушка» может делаться и на животе. Можно выполнять с партнером, при контроле педагога. Также рекомендуется фиксировать положение на определенное время.

## **Упражнение 6**

И.п. – сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол (может быть поза «лотоса»), руки положить на затылок, выпрямив позвоночник.

1 такт 4/4 – наклониться вперед, опуская лопатки вниз, коснуться пола, стараясь держать спину прямой. Руки вытянуть вперед, голову слегка приподнять.

1 такт 4/4 – вернуться в И.п.

Упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

### **Упражнение 7**

И.п. – сесть, руки опущены, ноги согнуты в коленях и раскрыты в стороны (выворотное положение), стопа в сторону.

Взять правой рукой правую стопу за пятку и медленно поднимать ногу перед собой, можно помочь другой рукой.

Все повторить с другой ногой. Эффективность упражнения в том, что статика воспитывает память мышц. Таким образом, посадить обучающихся выворотно с согнутыми ногами или в позу «лотоса» и переключить их внимание на другие упражнения. Например, в позе «лотоса» дать упражнения для рук (плавные, резкие), а также для головы. Затем, медленно раскрывая ноги, обучающиеся должны хорошенько расслабиться.

### **Упражнение 8**

И.п. – лечь на спину, руки в сторону, ноги в VI позиции, стопы вытянуты.

М.р. – 4/4. 1 такт – согнуть правую ногу в колене, носок правой ноги у колена левой ноги.

2 такт – развернуть колено правой ноги и положить выворотно на пол. 3 такт – вытянуть ногу вниз выворотно.

4такт – развернуть в VI позицию. То же с другой ноги. Затем двумя ногами одновременно.

### **Сила стопы (подъем, пальцы)**

Стопе требуется особое внимание. Ведь стопа является именно той частью тела, которая не только помогает в работе, но и несет эстетическую задачу. Она подчеркивает красоту и законченность линий.

Стопу необходимо воспитывать с первых дней занятий. Это умение вытягивать ее в подъеме и пальцах, ощущать ее напряжение и расслабление.

Воспитанная сила пальцев и способность их более сильно вытягивать (почти загибая внутрь) может успешно скрасить недостаток подъема. При дотянутых, загнутых пальцах (при активно дотянутом подъеме) линия ноги выглядит более благородно.

Упражнения, которые описаны ниже помогут обрести силу и красоту стопы даже тем, у кого от природы она не идеальна.

### **Упражнение 1**

а) И.п. – VI позиция ног, лицом к станку, две руки лежат на палке, правая нога согнута в колене.

М.р. – 4/4, темп медленный.

1 такт – небольшое приседание на левой ноге с активным нажимом на выгибание подъема правой ноги.

1 такт – «вырасталяем» из приседания.

Повторить до 16 раз. Тоже с другой ноги.

б) И.п. - тоже, только правая нога стоит у пальцев левой ноги на загнутых пальцах.

Упражнение то же.

На начальном этапе можно делать не у станка, а на середине и на коврике или толстой подстилке.

### **Упражнение 2**

а) И.п. – I выворотная позиция (лицом к станку).

1 такт – правая нога сгибается в пальцах, выгибается в подъеме, одновременно исполняется *demi plie*.

1 такт – вырастает из *demi plie*.

Повторить до 16 раз, затем с другой ноги.

б) то же по II выворотной позиции.

в) то же по IV и V позициям, здесь пальцы загнуты у пятки опорной ноги, опора на обе ноги как в *plie*.

### **Упражнение 3**

а) И.п. – VI позиция, лицом к станку, чуть дальше обычного. Правая нога открыта вперед на *battement tendu* и стоит на загнутых пальцах, колено согнуто.

М.р. – 4/4 темп медленный, затем ускоряем.

1 такт – выпад вперед на правую ногу, выгибая подъем и активно всем телом, надавливая на пальцы, левая нога вытянута.

1 такт – вернуться в И.п., повторить до 16 раз, то же с другой ноги.

б) И.п. – I выворотная позиция ног, правую ногу открыть в сторону на *battement tendu*, поставить на загнутые пальцы (м.б. высокие полупальцы).

1 такт – выпад в сторону за открытой ногой, левая нога вытянута.

1 такт – вернуться в И.п.

Повторить до 16 раз, то же с другой ноги.

в) Вариант «б», только II выворотная позиция (чуть шире обычной). То же повторить с *plie* на опорной ноге.

Общий комментарий по всем упражнениям для стопы – не косить ее. Скошенное положение стопы – это более растянутые мышцы внешней стороны стопы и менее растянутые на внутренней стороне. Наша задача – научить растягивать внутренние мышцы, объяснить правильное положение.

У профессионалов существует понятие «птички» в стопе. «Птичка» – это не что иное, как разворот стопы наружу. При этом подъем и пальцы активно вытянуты, а внутренняя часть пятки как бы больше подана вперед. Большой палец стремится к мизинцу.

Какое бы упражнение не исполнялось, необходимо вначале объяснить правильное положение стопы. Причем в начале пути детям нельзя давать VI позицию в чистом виде. Это должна быть свободная (носки чуть в стороны) позиция, близкая VI позиции.

#### **Упражнение 4**

а) И.п. – VI позиция ног, лицом к станку, ногу правую поставить перед левой, наперекрест выворотно с загнутой стопой.

1 такт – нажать левой ногой на правую в demi plie, при этом активно прогибая подъем («птичку») и пальцы.

1 такт – вырасти из demi plie.

Повторить несколько раз, затем все с другой ноги.

б) И.п. – I выворотная позиция ног, правая нога наперекрест левой.

Упражнение то же, что и а).

#### **Упражнение 5**

а) И.п. – свободная позиция ног, лицом к станку, встать на пальцы.

1 такт – demi plie, «небольшое», нажим на подъем и пальцы (загнутые), пружинить, чуть увеличивая plie, руками можно опереться на станок сильнее.

Исполнять до 8-16 раз. Сначала с остановкой и по возможностям, способностям каждого обучающего. Упражнение очень сложное и в начале исполняется под строгим индивидуальным контролем педагога. Важно не перегрузить стопу на сгибание только пальцев, т.к. необходимо воспитывать силу подъема для дальнейшей работы в пальцевой обуви (пуантах).

б) То же по I выворотной позиции и по II выворотной позиции.

в) То же по IV и V позициям ног.

г) Медленный подъем на пальцы через высокие полупальцы. Принцип выжима на пальцы, как на пуантах.

#### **Упражнение 6**

а) И.п. – свободная позиция ног, правая нога на загнутых пальцах, согнутая в колене.

2/4 – встать на пальцы правой ноги, левую ногу оторвать от пола, правую втянуть.

2/4 – вернуться в И.п.

Все упражнения повторить несколько раз, затем с другой ноги.

б) И.п. – то же, стопа правая загнута.

М.р. – 2/4

На 1 четверть встать на правую ногу, левую согнуть назад (правая вытянута).

На 1 четверть – шаг на пальцы (загнутые) левой ноги.

Продолжить шаги на пальцах.

в) Вариант «б», только после шага, исполнить demi plie, затем шаг на другую ногу и на ней plie.

#### **Упражнение 7**

а) И.п. – сесть на колени, опустив таз на пятки, ноги согнуты под собой, руки опущены вдоль тела. Оторвать колени от пола вверх, по направлению к груди, опираясь об пол руками. Весом всего тела надавить на подъем и перекатиться на пальцы стоп. Проследить, чтобы пятки были соединены друг с другом (стопы не косить).

Движение исполнять, пружиня или фиксируя.

б) То же упражнение, только у станка, руки на палке.

Со временем, натренировав силу стопы, можно из этого положения вставать без помощи рук.

### **Упражнение 8**

а) И. п. – сидя, ноги вытянуты вперед по свободной позиции.

2/4 – вытянуть подъем, пальцы.

2/4 – сократить подъем, колени активно вдавить в пол.

То же по I выворотной позиции.

б) И.п. – то же. Поочередное вытягивание, сокращение стоп, очень активно.

в) И.п. – то же, подъем сокращен.

М.р. – 2/4.

1 такт – пальцы стопы активно загнуть (как пальцы рук в кулак) подъем сокращен.

1 такт – вытянуть подъем, еще более усиливая работу ног.

1 такт – подъем остается вытянутым, пальцы сильно потянуть на себя (как будто встать на высокие полупальцы).

1 такт – сократить подъем, пальцы остаются на себя.

Всегда стремиться к тому, чтобы в вытянутом положении кончики больших пальцев касались пола.

г) И.п. – то же, что в).

1 такт – стопы сократить, пальцы на себя, VI позиция ног.

1 такт – стопы развернуть в I выворотную позицию, мизинцы касаются пола.

1 такт – подъем, пальцы вытянуть в выворотном положении, мизинцы на полу.

1 такт – стопы развернуть в тазобедренном суставе. Вращения стоп. Повторить несколько раз, то же повторить в обратном направлении.

### **Упражнение 9**

а) И.п. – VI позиция ног, лицом к станку, руки положить на станок.

М.р. – 4/4, 3/4, темп умеренный.

2/4 (1т. 3/4) – releve, очень высоко поднимая пятки (опора на подушку и первые три пальца стопы, что очень важно), подъем как бы должен стремиться вытянуться за большой палец.

2/4 (1т. 3/4) – сделать сдержанное demi plie (ощущение, что хотим опуститься сначала на подъем, а затем на колено), активно нажимая на полу пальцы и стремясь уменьшить еще площадь опоры (полупальцы).

2/4 (1т. 3/4) – вырастая на полупальцы, необходимо сохранить самую высокую точку поднятых пяток, вдавливая колени.

2/4 (1 т. 3/4) – сдержанно вернуться в И.п.

б) И.п. – I позиция ног, лицом к станку.

Упражнение то же. Исполняется по всем выворотным позициям.

Из практики проведения партерной гимнастики у студентов, можно привести еще два упражнения:

1) Снять обувь и носки, встать на пол в VI позицию, подтягивая пятки сдержанно, встать на полупальцы (releve), удерживая корпус неподвижно.

2) Также босиком поставить ногу на резиновый мячик (или что-то, заменяющее его) и активно надавливая, катать по всей длиннее стопы (хорошая профилактика плоскостопия).

В заключении использованных на занятиях упражнений, обязательно закрепить дотянутое положение подъема и пальцев. То есть открыть ногу через battement tendu в сторону на 45 градусов (не обязательно дотягивать колено), можно согнуть в сторону по принципу petit battement, можно просто положить ногу на станок. Главное, сосредоточить внимание на дотянутых пальцах и зафиксировать это положение, с каждым занятием увеличивая время.

Чтобы укрепить стопу, необходимо исполнять releve, чем больше, тем лучше. Чаще включать в занятие и толчковое, и с выжимом из позиции. Примечание: при выполнении этих упражнений недопустимы никакие внешние давления, т.к. они легко могут повлечь за собой травму. Важен также контроль педагога за каждым обучающимся.

### **Раздел 3. Стретчинг как система статических упражнений на развитие гибкости**

Современные методы работы над гибкостью тела и разнообразие форм этой работы демонстрируют положительные результаты в формировании танцевального шага, пластиности тела. Самым эффективным способом является стретчинг, чьи упражнения на развитии гибкости, направлены на развитие гибкости и основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60

секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике танцевального искусства упражнения стретчинга могут использоваться:

- в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы;
- в основной части занятия как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок;
- в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Существуют различные варианты стретчинга.

Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений:

фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью от 1 до 5 сек, затем расслабление мышцы 3-5 сек и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 сек.

Также широко используются динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно разнообразна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

- Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 сек (для начинающих – 10-20 сек);
- Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 сек;
- Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;
- Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин;
- Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых;
- Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Еще немного интересных фактов:

- Человек в хорошем расположении духа пластичнее того, кто в плохом настроении;
- Правая и левая стороны нашего тела имеют разную гибкость;
- Некрасивая походка может быть следствием плохой растяжки отдельных суставов;

- Плохо развитые связки могут повлечь кривизну ног;
- Тянуться в воде проще – в ней снижается чувствительность к боли.

Существует очень много разнообразных упражнений на гибкость. Не обязательно выполнять большое их количество. Достаточно будет на первом этапе 10-12 упражнений для основных групп мышц и суставов.

Но не следует забывать, что упражнения на растягивание является травмоопасным видом активности. Поэтому заниматься лучше под контролем преподавателя.

## **Раздел 4. Роль дыхания на занятиях по стретчингу**

### *Понятие «дыхание» и его значение в стретчинге*

Дыхание – совокупность процессов, обеспечивающих поступление из атмосферного воздуха в организм кислорода, использование его в биологическом окислении органических веществ и удаление из организма углекислого газа. В результате биологического окисления в клетках освобождается энергия, идущая на обеспечение жизнедеятельности организма. Нормальная жизнедеятельность клеток возможна лишь при условии удаления конечных продуктов метаболизма, к числу которых относится углекислый газ. Именно диафрагма, стенка грудной клетки (грудная клетка) и мышцы брюшной стенки (брюшной пресс) помогают нам дышать.

Диафрагма – это мышца, отделяющая грудную полость от брюшной. На вдохе она сокращается. Делая очень глубокие вдохи, можно укрепить эту мышцу.

На занятиях стретчингом очень важно уделять внимание правильному дыханию. Необходимо дышать спокойно, непрерывно, без задержки. Именно в растяжке получается хороший результат, когда дыхание равномерное, на выдохе мышцы расслабляются и дают хороший результат.

В стретчинге дыхание дает нужную выносливость. Ведь темп работы различный, и не всегда танцоры могут грамотно распределить дыхание, чтобы выдержать ту или иную композицию, а иногда и целый концерт.

### *Виды дыхания. Фазы дыхания (выдох, задержка, вдох)*

Дыхательный цикл включает фазы вдоха и выдоха.

Вдох (инспирация) – это активный процесс, который начинается с сокращения дыхательных мышц и заканчивается поступлением воздуха в легкие. Различают обычный и глубокий (форсированный) вдох. В обычном вдохе принимают участие главные дыхательные мышцы: диафрагма и наружные косые межреберные, межхрящевые мышцы. При сокращении диафрагмальных волокон купол диафрагмы уплощается (так как мышечные волокна идут радиально), объем грудной клетки увеличивается в вертикальном направлении. При сокращении наружных косых межреберных и межхрящевых мышц ребра поднимаются и немножко поворачиваются. Воздух в легких

разрежается, давление становится немного ниже атмосферного, в результате чего атмосферный воздух заходит в легкие по градиенту давлений.

Диафрагма обеспечивает вентиляцию легких на 2/3. В форсированном вдохе дополнительно принимают участие вспомогательные инспираторные мышцы. К ним относятся большая и малая грудные мышцы, зубчатые и лестничные мышцы, дельтовидная и трапециевидная мышцы; мышцы, поднимающие лопатку, грудино-ключично-сосцевидные мышцы; мышцы, раздувающие ноздри. Таким образом, в глубоком вдохе принимают участие мышцы плечевого пояса, шеи, мышцы спины, разгибающие позвоночник, и даже мимические мышцы лица. При этом ребра поднимаются еще выше, объем грудной клетки увеличивается еще больше, давление воздуха в легких становится снова ниже атмосферного, и резервный объем воздуха входит в легкие. Расширению грудной клетки при вдохе также способствует сила ее упругости, которая возникает во время выдоха за счет сжатия грудной клетки.

Выдох (экспирация) – это выход воздуха из легких. Различают пассивный и активный (глубокий) выдох. Пассивный выдох можно сделать после обычного и глубокого вдоха (вздох). При пассивном выдохе не участвуют дыхательные мышцы, а тратится энергия, накопленная во время вдоха. В результате расслабления дыхательных инспираторных мышц объем грудной клетки уменьшается. В этом участвуют следующие пассивные силы:

- Силы земного притяжения (опускает ребра);
- Эластичность реберных хрящей и грудной клетки (опускают ребра);
- Повышенное внутрибрюшное давление и упругость деформированных органов брюшной полости, а также брюшной стенки (поднимают купол диафрагмы).

Легкие сжимаются, давление в них становится выше атмосферного, и воздух выходит из легких по градиенту давлений. Форсированный (активный) выдох имеет место при смехе, тяжелой физической работе, при кашле, чихании, рвоте, натуживании, пении, декламации, надувании чего-либо (у стеклодувов, музыкантов духовых инструментов), а также во время усиленного дыхания по команде. В активном выдохе участвуют вспомогательные экспираторные мышцы: внутренние косые межреберные (опускают и сближают ребра), мышцы брюшного пресса – это мышцы передней стенки живота и тазового дна (повышают внутрибрюшное давление и поднимают купол диафрагмы), мышцы спины, сгибающие позвоночник, также повышают внутрибрюшное давление, что оттесняет диафрагму кверху. В результате деятельности этих мышц объем грудной клетки резко уменьшается, легкие сжимаются, давление в них становится выше атмосферного и резервный воздух выходит из легких по градиенту давлений.

При регулярных и систематических задержках дыхания происходит следующее: недостаток воздуха вызывает в организме искусственное кислородное голодание тканей – гипоксию. В данном случае этот процесс не пересекает грань, за которой начинается патология, а запускает механизмы

адаптации к пониженному содержанию кислорода в крови. В таких условиях организм вынужден не сдаваться, а учиться максимально эффективно утилизировать то количество  $O_2$ , которое у него есть в распоряжении. Поскольку кислород в целом необходим для энергообеспечения организма, этот же процесс повышает общий КПД:

- Увеличиваются структурные образования мышечных клеток;
- Растет запас гликогена в мышцах;
- Повышается активность ферментов, отвечающих за расщепление глюкозы и получение энергии для клеточного метаболизма.

*Специальные упражнения укрепляющие и развивающие мышцы дыхательной системы. Процесс дыхания и принципы его соединения с движениями*

Из всех доступных систем – дыхательная. Она единственная, чью работу можно регулировать самостоятельно. Учитывая, что организм человека способен адаптироваться к изменяющимся внешним условиям, сознательное воздействие на дыхание позволяет положительно влиять на работу других органов.

#### *Примеры упражнений для дыхания*

- **Вращения плечами** – хорошее упражнение для разминки, так как при его выполнении происходит легкая растяжка грудных и плечевых мышц.
  1. Удобно сесть или лечь на спину, руки расслаблены и находятся вдоль туловища;
  2. Круговым движением переместить плечи вперед, вверх, назад и вниз;
  3. Повторить 5 раз.

Необходимо сделать больший круг и двигать обоими плечами одновременно. Если ощущается некоторая сдавленность в груди, начинать выполнение с меньших кругов и увеличивать их по мере расслабления мышц.

- **Диафрагмальное дыхание** – упражнение помогает расслабить стенку грудной клетки и мышцы живота.

1. Лечь на спину;
2. Положить одну или обе руки себе на живот;
3. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной;
4. Медленно выдохнуть через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивать живот к позвоночнику;
5. Повторить 5 раз.

- **Сжатие лопаток** – хороший способ расширить стенку грудной клетки и расправить ребра, чтобы сделать более глубокий вдох

1. Сесть на стул со спинкой или лечь на спину на пол;

2. Исходное положение – руки вдоль туловища, расслаблены, ладони направлены вверх. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз. При этом ваша грудь должна выплыть колесом;
3. Вдохнуть носом и выдохнуть через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи);
4. Отдохнуть 1–2 секунды и повторить упражнение 5 раз.

## **Раздел 5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стретчингу**

*Требования, предъявляемые к местам занятий (температурный режим, покрытие пола, наличие вспомогательных атрибутов для занятий). Важность и необходимость наличия соответствующей формы одежды и обуви*

Залы должны быть большими и светлыми. С ровным покрытием полов. Это может быть, как профессиональное покрытие для танцоров, так и покрытие из линолеума. Если занятия проходят на деревянном, необработанном полу, в данном случае, можно применить вспомогательную атрибутику в виде резинового коврика для каждого обучающегося.

Форму одежды для занятия стретчингом желательно надевать обтягивающую, по фигуре, в таком случае обучающийся может сам себя контролировать зрительно, дожаты ли его мышцы ног и вытянуты ли его стопы, колени и т.д.

Температура воздуха в залах должна быть +19° С + 23 С, обязательно проветривание пространства после занятий. Но во время занятия максимально удерживать тепло в зале и не открывать окна, чтобы мышцы не успевали во время растяжки остывать. Не допускаются сквозняки.

*Причины возникновения травм и меры предупреждения. Возникающая опасность при нарушении основных принципов и методов обучения и правил организации занятий*

### **Причины методического характера**

- Неправильные организация и методика проведения занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

### **Причины организационного характера**

- Отсутствие должной квалификации у преподавателя;
- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;

Возникновение травм зависит от ряда факторов: у девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе обучающийся, тем больше происходит случаев травматизма. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения,

методика занятий. У занимающихся по государственным программам, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подвертыванием (стопы).

*Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями в стретчинге:*

- перед учебным занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано согласно плана;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- учить обучающихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности обучающихся;
- не оставлять обучающихся без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить обучающегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения преподавателя до, во время и после занятий;
- требовать от обучающихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу преподавателя;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей, немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации учебного заведения, а обучающихся вывести в безопасное место;
- при получении обучающимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации;
- после занятия убрать инвентарь в места хранения.

*Профилактика травматизма. Соблюдение правил техники безопасности*

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма. При проведении занятий, следует учитывать состояние

физического здоровья и физическое развитие обучающихся, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления обучающихся в процессе учебного занятия.

Преподавателю важно соблюдать методические указания, определяющие содержание и порядок проведения занятий, нарушение которых может причинить вред здоровью обучающихся.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения обучающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

При развитии гибкости для избежания травм (растяжений, разрывов связок и мышц) необходимо хорошо предварительно размяться, до обильного выделения пота. С этой целью можно одевать даже дополнительную одежду.

Правильное дыхание во время растяжки – с глубоким вдохом и длительным выдохом – помогает уменьшить такие болевые ощущения до нуля.

Если во время упражнения не соблюдать правильное положение тела или переусердствовать с интенсивностью, возможно защемление нерва, и в итоге возникает резкая сильная боль. Нужно либо исправить позу, либо прекратить выполнение упражнения, если это не помогло.

## **Раздел 6. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга**

*Различные методы выполнения упражнений партерной гимнастики из исходных положений сидя, лежа, на боку и различных упоров*

Существует четыре метода развития гибкости, на основе которых можно разрабатывать различные комплексы упражнений.

### **1. Метод многократного растягивания**

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнения с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторению до максимума или близкого к нему предела. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений или возникновение болевых ощущений, которые необходимо избегать. Количество повторений упражнений в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Активные динамические упражнения обычно выполняются в более высоком темпе, чем все другие, а их дозировка существенно зависит от разрабатываемого сустава и задач тренировки. Пассивные динамические упражнения с партнером выполняются в более

медленном темпе. В течение одного учебно-тренировочного занятия может быть использовано несколько серий упражнений, выполняемых с незначительным отдыхом или вперемежку с упражнениями другой направленности (обычно технической, силовой или скоростно-силовой). При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

## ***2. Метод статического растягивания***

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5-15 секунд до нескольких минут. Для решения данной задачи очень эффективные упражнения из хатха-йоги. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение серий таких упражнений в виде отдельного занятия. Также можно использовать комплекс статических упражнений и в подготовительной части занятия, начиная с него общую разминку. Потом необходимо выполнить динамические специально-подготовительные упражнения, постепенно наращивая их интенсивность, а затем перейти к выполнению программы основной части тренировочного занятия. При таком проведении разминки, после выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Последующим выполнением динамических упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышц.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и в пассивной форме, с партнером, постепенно преодолевая с его помощью пределы гибкости, достигаемые при самостоятельном растягивании. Такие упражнения обычно применяют после предварительной разминки в основной или заключительной частях занятия, а также в форме отдельного занятия на растягивание.

## ***3. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием***

При развитии гибкости этот метод учитывает свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Для этого необходимо сначала выполнить активное растягивание мышц тренируемого сустава до предела, а затем разогнуть в суставе тренируемую часть тела чуть больше половины возможной амплитуды и в течение 5-7 секунд создать статическое сопротивление внешнему силовому воздействию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 70-80% от максимума. После такого предварительного напряжения необходимо сконцентрировать свое внимание на расслаблении тренируемых мышц и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, а достигнув предела растягивания, зафиксировать конечное положение на 5-6 секунд.

Все фазы упражнений необходимо выполнять медленно, непрерывно и плавно, без каких-либо «рывков». Каждое упражнение повторяется в одном подходе до 5-6 раз. Такие упражнения на растягивание являются смешанными по форме (активно-пассивными) и режиму (стато-динамическими).

#### ***4. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости***

Этот метод позволяет одновременно совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Эффект совмещенного развития основывается на свойствах сократительного аппарата мышц. После сильных и длительных сокращений мышцы, т.е. после продолжительной по времени силовой работы, при которой мышца укорачивается более, чем на 30% своей исходной длины, она уже произвольно не возвращается в свое исходное состояние. В этом случае возникает так называемая «сократительная задолженность», при которой укороченная мышца уже не может генерировать своего максимального напряжения.

Если после силовых тренировок длительное время не растягивать работавшие мышцы, то это состояние «сократительной задолженности» закрепляется, силовые возможности занимающихся постепенно снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя. Таким образом, при выполнении силовых динамических упражнений преодолевающего характера в сокращающихся мышцах создаются предпосылки для снижения их растяжимости. Во время же выполнения динамической силовой работы уступающего характера растяжимость мышц восстанавливается или даже увеличивается. При этом отягощение или вес собственного тела, как внешние воздействия, способствуют увеличению амплитуды движений и подвижности в суставах. На растягивающий эффект силовых упражнений проявляется только в том случае, если полностью используется возможная амплитуда рабочих движений.

Здесь необходимо отметить, что совмещенное развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений в большей мере эффективно для совершенствования межмышечной координации в работающих звеньях, чем для достижения углубленных морфологических изменений в опорно-двигательном аппарате с целью увеличения его предельной подвижности. Эта, вторая, цель более легко может быть достигнута другими методами развития гибкости. Однако в процессе тренировки могут возникнуть разные ситуации, в которых достоинства рассматриваемого метода окажутся предпочтительными.

Реализация совмещенного метода развития силы и гибкости обеспечивается подбором и выполнением силовых упражнений, предъявляющих одновременно высокие требования и к подвижности работающих звеньев тела. Этому способствует использование простейших тренировочных приспособлений (валиков, подставок, скамеек, фиксаторов и т.д.) при выполнении упражнений с гантелями, гирями, штангой, на блочных устройствах и тренажерах.

## *Принципы построения исходных положений тела. Интенсивность и длительность в сериях комплекса партерной гимнастики*

Упражнения для развития гибкости желательно проделывать ежедневно. Одно и то же упражнение рекомендуется выполнять сериями, делая рекомендованное число подходов и повторений до появления легкого дискомфорта (болевых ощущений). Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Число повторений новичкам не более 10 раз.

При определении максимального количества повторения упражнений на какой-либо сустав в одном тренировочном занятии можно придерживаться следующих параметров:

- для позвоночного столба 90-100 повторений с целью развития гибкости и 40-50 повторений для поддержания достигнутого уровня гибкости;
- плечевой сустав 10-30 повторений для развития гибкости и 10-20 повторений для поддержания гибкости;
- лучезапяятный сустав 10-30 повторений для развития гибкости и 10-20 повторений для поддержания гибкости;
- тазобедренный сустав 60-70 повторений для развития гибкости и 30-40 повторений для поддержания гибкости

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

**Активные движения** с полной амплитудой (махи руками и ногами, отведения в стороны, наклоны и вращательные движения туловищем).

**Пассивные упражнения** на гибкость включают:

движения, выполняемые с помощью партнера;  
движения, выполняемые с отягощениями;  
движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;

пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);

движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

**Статические упражнения**, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 сек). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

*Особенности подбора музыкального сопровождения для занятий*

Выполнять упражнения стретчинга лучше всего под спокойную медленную музыку. Это повышает интерес к занятиям стретчинга, создает определенный эмоциональный настрой и способствует развитию музыкальности.

*Упражнения на развитие гибкости тела, эластичности мышц, развития подвижности суставов. Разработка гибкости позвоночника*

Хорошая гибкость способствует повышению профессионального мастерства и повышению производительности труда. Различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта. При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности. Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных или спортивных действий. Этим создается определенный «запас гибкости». Если такого запаса нет и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, их «легкости».

Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрые движения из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная.

Если стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно. Для поддержания гибкости на уже

достигнутом уровне можно сократить количество занятий до 2-3 в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в каждом тренировочном занятии. Упражнения на гибкость выполняют во всех частях тренировочного занятия. В подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений. В основной части такие упражнения следует выполнять сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то иногда целесообразно упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки. В значительной части упражнения на растягивания сочетаются с упражнениями на расслабление и самомассажем.

Вместе с тем, эффективность применяемых упражнений на растягивание зависит от направленности, выполняемой в этом: занятии тренировочной работы. Перед скоростно-силовой работой в разминку целесообразно включать активные динамические упражнения на растягивание, самомассаж и встряхивание работающих звеньев тела, а также выполнять в процессе самой работы серии из 2-3 специально-подготовительных упражнений на растягивание и расслабление мышц ног и таза: различные наклоны, махи ногами, встряхивание мышц и т.п. Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых упражнений, учитывая возможный их отрицательный эффект на гибкость. Нежелательное снижение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть тремя методическими приемами:

1. Последовательным использованием упражнений на силу и гибкость;
2. Поочередным применением упражнений на силу и гибкость;
3. Одновременным (совмещенным) развитием силы и гибкости.

При сильном утомлении после выполнения больших объемов нагрузок технической, силовой, скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать пассивные динамические упражнения на растягивание. Это вызвано тем, что в условиях сильного мышечного утомления такие упражнения не только более эффективны, но и менее травматичны. После большого объема тренировочной нагрузки на выносливость лучше всего выполнить 5-6 легких активных динамических упражнений на растягивание, соблюдая при этом осторожность, чтобы не получить травм утомленных мышц.

Вместе с тем замечено, что даже после интенсивной разминки с применением преимущественно динамических упражнений, несмотря на повышение температуры мышц и общее увеличение амплитуды движений, связки не всегда бывают подготовлены к предельной по размаху движений скоростно-силовой работе. Поэтому иногда более высокий эффект достигается при построении разминки на основе статических упражнений на растягивание. Также необходимо всегда помнить, что растягиваться можно лишь после

хорошой разминки и тогда при этом не должно быть никаких сильных болевых ощущений, а лишь чувство слегка «растягиваемых» мышц и связок.

*Использование сознания в совершенствовании физических навыков. Важность наличия мысленных связей с движением в процессе занятий. Визуализация (создание мысленных образов) и снятие психического напряжения в процессе занятий*

Рост навыков саморегуляции у студентов подразумевает под собой установку в аспекте психологической консультации, тренинга, который направлен на осознанное управление процессом, для обеспечения благоприятного состояния. Этот процесс и есть умение контролировать проявление и причины возникшего состояния, создание образа – продумывание ситуаций на занятии, концентрирование и переключаемость внимания на другие объекты, умение вовремя переключиться от воздействия негативных психогенных факторов и раздражителей, с использованием специальных фраз и приемов.

Развитие навыков саморегуляции является центральным моментом психологического исследования. Проблема саморегуляции рассматривается в связи с созданием специальных средств и методов психической саморегуляции. Это доказывает, чем раньше идет формирование и развитие навыков саморегуляции, тем значительно выше эффективность физического самосовершенствования.

В процессе занятий не нужно забывать о правильной визуализации, наличии положительных мыслей. Особенно в процессе растяжения мышц (шпагатов) важно расслабление не только физическое, но и мысленное.

Универсальным методом релаксации является визуализация места, в котором ощущаешь себя в безопасности. Это может быть дом, в котором жил в детстве, любимое место и т. п. Многие не могут вспомнить или никогда не имели такого места, предлагается визуализировать ту сцену, что ассоциируется у него с отдыхом – берег моря, на который с шелестом накатывают волны, опушку леса, цветочный луг и т. п. Для студентов могут подойти более нестандартные образы.

Брайан Алман и Питер Ламбру предлагают для достижения релаксации представлять себя в виде свисающей с вилки вареной макаронины, теста, тряпичной куклы. Студент может придумать иной образ, который связывает с абсолютным расслаблением и который кажется ему достаточно забавным, чтобы улучшить его настроение.

Фантазирование и визуализация при растяжке позволяют студенту сместить свое внимание с тревожащих и болевых ощущений, на создание определенного образа. Некоторые техники визуализации направлены на изменение негативного образа себя на позитивный, систематическую десенсибилизацию.

### **3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

#### **3.1 Список вопросов к промежуточной аттестации**

1. Понятие о стретчинге. Принципы построения занятий.
2. Анатомия: принципы построения скелетного и мышечного аппарата.
3. Специальные упражнения, влияющие на повышение и развитие двигательных профессиональных способностей.
4. Связь специальных упражнений гимнастики и стретчинга с танцем.
5. Структура и содержание занятия: разминка, растягивание, сложные статичные и трюковые элементы.
6. Комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп.
7. Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела.
8. Принцип выполнения комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера.
9. Упражнения для развития дыхания. Виды и фазы дыхания (выдох, задержка, вдох).
10. Требования, предъявляемые к местам занятий (температурный режим, покрытие пола, наличие вспомогательных атрибутов для занятий).
11. Причины возникновения травм и меры предупреждения. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике и стретчингу.
12. Интенсивность и длительность в сериях комплекса партерной гимнастики. Особенности подбора музыкального сопровождения для занятий.
13. Упражнения на развитие гибкости тела, эластичности мышц, развития подвижности суставов. Разработка гибкости позвоночника.
14. Роль сознания в совершенствовании физических навыков. Визуализация (создание мысленных образов) и снятие психического напряжения в процессе занятий.

#### **3.2 Список элементов для зачета**

1. Продольный шпагат на правую ногу
2. Продольный шпагат на левую ногу
3. Поперечный шпагат
4. Выход с партера через подъёмы стоп в полный рост
5. Удержание ног в партере на руках на 90 градусов
6. Стойка на голове с собранными ногами
7. Стойка на голове с раскрытым положением ног
8. Колесо на локтях
9. Колесо на руках
10. Выход в мостик с партера
11. Выход в мостик стоя
12. Циркуль

### 13.Выход в спечак через раскрытие ног

## **4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Раздел 1. Стретчинг в системе профессионального обучения**

Понятие о стретчинге. Принципы построения занятий (перегрузки, обратимости, специфичности). Знакомство с анатомией, с целью более точного понимания работы мышечного аппарата. Специальные упражнения, влияющие на повышение и развитие двигательных профессиональных способностей. Связь специальных упражнений гимнастики и стретчинга с танцем.

#### **Раздел 2. Особенности упражнений стретчинга для развития различных групп мышц**

Структура и содержание занятия: разминка, растягивание, сложные статичные и трюковые элементы. Комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп:

- верхних: шея, плечевой пояс, руки, запястья;
- средних: спина, боковые поверхности торса, косые мышцы живота и ротаторы спины;
- нижних: группа всех мышц ног, голеностопный сустав и подъем стопы.

#### **Раздел 3. Использование элементов художественной гимнастики в партере**

Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела. Изучение и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера. Способы выполнения упражнений стретчинга: динамические пружинистые упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятий, заканчивающиеся удержанием статической позы (комбинированные упражнения).

#### **Раздел 4. Роль дыхания на занятиях по стретчингу**

Упражнения для развития дыхания. Управление дыханием (исследование действий мышц, участвующих в процессе дыхания). Виды дыхания. Фазы дыхания (выдох, задержка, вдох). Специальные упражнения укрепляющие и развивающие мышцы дыхательной системы. Процесс дыхания и принципы его соединения с движениями.

#### **Раздел 5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стретчингу**

Требования, предъявляемые к местам занятий (температуру режим, покрытие пола, наличие вспомогательных атрибутов для занятий). Важность и необходимость наличия соответствующей формы одежды и обуви. Причины

возникновения травм и меры предупреждения. Возникающая опасность при нарушении основных принципов и методов обучения и правил организации занятий. Профилактика травматизма. Соблюдение правил техники безопасности.

### **Раздел 6. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга**

Различные методы выполнения упражнений партерной гимнастики из исходных положений сидя, лежа, на боку и различных упоров. Принципы построения исходных положений тела. Интенсивность и длительность в сериях комплекса партерной гимнастики. Особенности подбора музыкального сопровождения для занятий. Упражнения на развитие гибкости тела, эластичности мышц, развития подвижности суставов. Разработка гибкости позвоночника. Использование сознания в совершенствовании физических навыков. Важность наличия мысленных связей с движением в процессе занятий. Визуализация (создание мысленных образов) и снятие психического напряжения в процессе занятий.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
	Практические занятия
Раздел 1. Стретчинг в системе профессионального обучения	10
Раздел 2. Особенности упражнений стретчинга для развития различных групп мышц	20
Раздел 3. Использование элементов художественной гимнастики в партере	14
Раздел 4. Роль дыхания на занятиях по стретчингу	2
Раздел 5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стретчингу	4
Раздел 6. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга	20
Всего	70

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Литература

#### *Основная*

1. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: учеб. / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. Ред. В. М. Миронова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 335 с. : ил. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/1381285>.
2. Лысенкова, В. В. Классический танец : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Хореографическое искусство (по направления)» / В. В. Лысенкова. – Минск : Народная асвета, 2019. – С.152-208; 248-284; 328-398.

#### *Дополнительная*

3. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
4. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Поппурри, 2014. – 320 с. : ил.
5. Кале-Жермен, Б. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или Как работает позвоночник, суставы и мышцы / Б. Кале-Жермен, пер. с фр. Е. М. Рябцевой. – Москва : АСТ : Астрель, – 2008. – 296 с. : ил.
6. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры / Е. А. Лукьянова. – Москва : Искусство, 1979. – 184 с.
7. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2005. – 544 с.
8. Нельсон, А., Кокконет, Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконет ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Поппурри, – 2008. – 160 с. : ил.
9. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск : Поппурри, 2004. – 317с.
10. Перлина, Л. В. Танец модерн и методика его преподавания / Л. В. Перлина. – Барнаул : Издательство Алтайской государственной академии культуры и искусств, 2010 – 123с.
11. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж. Г. Хаас ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Поппурри, 2011. – 200 с. : ил.
12. Шипилина, И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов / И. А. Шипилина. – Москва : Неоглори, 2004 – 200 с.
13. Степук, Н. А. Анатомия стретчинга с дополненной реальностью / А. Н. Степук. – Москва, Изд-во АСТ, 2022. – 160 с. : илл. – (Большая энциклопедия фитнеса с дополненной реальностью).
14. Уокер, Б. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия / Брэд Уокер, пер. Н. А. Татаренко. – Москва, Изд-во

«Бомбара», 2019. – 224 с.