

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Факультет белорусской традиционной культуры и современного искусства

Кафедра хореографии

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
С.В. Гутковская
_____ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
Н.В. Карчевская
_____ 2017 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ГИМНАСТИКА И СТРЕТЧИНГ

для специальности

1-17 02 01 05 Хореографическое искусство (бальный танец)

Составитель:
Мунасыпова С.Р.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета университета _____ 2017 г.
протокол № _____

Составители:

Мунасыпова, С. Р., преподаватель кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», магистр искусствоведения.

Рецензенты:

А.Я. Каминский, заведующий кафедрой режиссуры обрядов и праздников УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств», доцент

Кафедра мастерства актера УО «Белорусская государственная академия искусств»

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| СОДЕРЖАНИЕ | 3 |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ..... | 6 |
| 2.1 Тематика лекционных занятий..... | 6 |
| 2.2 Конспект лекций | 6 |
| 2.3 Материалы, помогающие студенту в освоении отдельных тем | 11 |
| 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ..... | 22 |
| 3.1 Тематика практических (лабораторных) занятий..... | 22 |
| 3.2 Задания и методические рекомендации к практическим занятиям.... | 24 |
| 3.3 Тематика индивидуальных занятий..... | 41 |
| 4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ | 42 |
| 4.1 Перечень требований к экзамену (зачету) | 42 |
| 4.2 Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов..... | 43 |
| 4.3 Задания для контролируемой самостоятельной работы..... | 45 |
| 5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 46 |
| 5.1 Учебная программа для высших учебных заведений | 46 |
| 5.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины | 50 |
| 5.3 Список основной литературы..... | 51 |
| 5.4 Список дополнительной литературы..... | 52 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс «Гимнастика и стретчинг» составлен согласно требованиям государственного образовательного стандарта профессионального высшего образования Республики Беларусь. Дисциплина «Гимнастика и стретчинг» дает четкое представление будущему специалисту-хореографу о месте и роли гимнастики и стретчинга в искусстве танца, раскрывает современные требования к компетенциям выпускников.

Концептуальная основа УМК демонстрирует современные достижения в области хореографического искусства. УМК «Гимнастика и стретчинг» ориентирован на развитие личности, которая обучается на основе усвоения универсальных учебных действий.

Методологической основой нового комплекса является системно-деятельностный подход. В этой связи практические задания для занятий направлены на включение студентов в учебно-сценическую деятельность и выстроены в систему, позволяющую выстраивать процесс обучения как двухсторонний:

- **Обучение как средство** формирования универсальных учебных действий и личностных качеств, студентов будущих преподавателей и исполнителей;
- **Обучение как цель** – получение знаний в соответствии с компетенциями и требованиями к результатам освоения образовательной программы.

УМК обеспечивает доступность знаний и эффективное освоение программного материала, развитие личностных качеств студента, как исполнителя, с учетом направления специальности. В УМК включены задания для самостоятельной, парной и групповой работы, проектной деятельности, а также материалы, которые можно использовать вне аудиторной работы.

Основной целью УМК «Гимнастика и стретчинг» является представление учебных материалов для всестороннего освоения учебной дисциплины.

Основными задачами УМК «Гимнастика и стретчинг» являются:

- сократить времени на поиск малодоступной практико-ориентированной литературы,
- искоренить возможность ошибки в анализе аналогичных, но версий заданных аудио-, видеоматериалов,

- давать оригинальные учебные материалы в полном объеме, без сокращений, которые искажают алгоритм выполнения упражнений или целевые установки заданий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 Тематика лекционных занятий

1. Гимнастика и стретчинг в системе подготовки студентов-хореографов.

2.2 Конспект лекций

Лекция «Гимнастика и стретчинг в системе подготовки студентов-хореографов».

Гимнастика и стретчинг – это комплексы различных движений, направленных на развитие природных данных хореографа и улучшение результатов в процессе обучения различным видам хореографии (классический, народно-сценический, спортивно-бальный танец).

Стретчинг («stretching» – растягивание) – это целый ряд специальных упражнений, способствующий развитию подвижности в суставах, совершенствованию гибкости и танцевального шага. Благодаря занятиям стретчингом мышечные волокна удлиняются, что влияет на амплитуду танцевальных движений, помогает восстановить организм после интенсивных тренировок. В профессии хореографа это имеет большое значение.

В целом занятия по гимнастике и стретчингу подразумевают под собой овладение различными упражнениями, которые направлены на развитие природных данных хореографа. Такого рода занятия приводят к улучшению результатов в процессе обучения различным видам хореографии (классический, народно-сценический, спортивно-бальный танец). Так же благодаря занятиям стретчингом мышечные волокна удлиняются, что влияет на амплитуду танцевальных движений и помогает восстановить организм после интенсивных тренировок. В профессии хореографа это имеет большое значение, поскольку известно, что недостаточное развитие гибкости заметно отражается на амплитуде, скорости и качестве исполняемых танцевальных па. Так же следует отметить тот факт, что гибкость зависит от анатомического строения и формы суставов. Поэтому для продуктивной и безопасной работы необходимо учитывать природные данные при занятиях гимнастикой стретчингом.

Правила безопасного и эффективного стретчинга.

Время воздействия. Существуют такие понятия как легкое и развивающее растягивание. Первое характеризует умеренное натяжение

мышц на 10-15 секунд. «Я чувствую растяжку, но мне совсем не больно». Для второго вида растяжки характерно более сильное натяжение уже на большее количество времени (15-30 секунд). Для хореографов необходимо пройти эти два этапа растяжки, а затем переходить к интенсивному растяжению. В этот момент, занимающийся должен чувствовать интенсивное растяжение мышц, но с возможностью нахождения в позе от 30 до 60 секунд. Наиболее эффективно выполнять упражнения на растяжку и гибкость от 30 до 60 секунд.

Регулярность занятий. Для достижения быстрых результатов рекомендуется тренироваться каждый день, хотя положительный результат будет заметен даже при 1-2 занятиях в неделю. Стоит отметить, что при ежедневных занятиях интенсивность нагрузок может отличаться. К примеру, 3-4 раза в неделю умеренные нагрузки и 2-3 раза очень интенсивные. Такой режим занятий даст положительный и заметный результат уже после одного месяца занятий.

Внимание к ощущениям. Выполняя упражнения на растяжку и гибкость нужно быть внимательным к своим ощущениям. Если возникает мышечный тремор, боль, вибрация – это говорит о превышении нагрузки. Лучше увеличить время нахождения в упражнении, чем интенсивность растягивания. Такой подход необходим для безопасного развития своих данных. Растягиваться стоит, немного выходя за рамки комфорта, когда есть возможность терпеть растяжения мышц.

Релаксация. Прежде чем приступать к занятиям, необходимо расслабиться, сделать специальные дыхательные упражнения на релаксацию, а затем переходить к растяжке. Эта необходимость связана с тем, что мы не сможем качественно растянуть напряженные мышцы.

Анатомия дыхания

Дыхание – это процесс поступления в организм кислорода и удаление углекислого газа из него, вызванный изменением формы грудной и брюшной полостей в трех направлениях. Дыхание состоит из двух фаз – вдоха и выдоха. Поступающий кислород позволяет клеткам высвободить энергию, необходимую для выполнения мышцами физической работы, в том числе и танца.

Одной из самых важных частей дыхательной системы является диафрагма. Она представляет собой крупную куполообразную мышцу, расположенную внутри грудной клетки. Диафрагма напоминает раскрытый парашют. Она изменяет объем грудной и брюшной полостей. Во время вдоха, эта мышца сокращается, опускается вниз и приобретает

более плоскую форму. В результате легкие и грудная клетка расширяются во всех направлениях и увеличиваются в объеме [6].

Важно знать, что правильная организация процесса дыхания уменьшает напряжение мышц верхней части тела, улучшает снабжение организма кислородом и тренирует мышцы туловища. Так правильное дыхание может помочь достичь небывалых высот, даст возможность ощутить огромную силу и равновесие и отточит вашу умственную и физическую координацию.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз. Растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного напряжения и сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Различные виды стретчинга

Статическая растяжка – наиболее распространенный вид. Во время этого вида растяжки необходимо принять положение и удерживать его в течение 30 до 60 секунд, сосредотачиваясь при этом на внутренних ощущениях в теле. Вы должны почувствовать ощущение мягкого вытягивания, но не боль. Так же здесь происходит мягкое воздействие на сухожилия и суставы.

Пассивная растяжка по принципу выполнения схожа со статической. Единственное отличие состоит в том, что здесь вы не используете собственное усилие, вместо этого вам помогает партнер.

Динамическая растяжка – состоит из контролируемых движений ног и рук, которые мягко пружинят вас в рамках диапазона возможностей ваших мышц. Это может быть как медленное (движение с акцентом), так и быстрое движение. Это могут быть всевозможные махи, перекаты из шпагата в шпагат и т.д.

Баллистическая растяжка – (баллистика – наука о движении тел, брошенных в пространстве) это неконтролируемое движение в отличие от динамической растяжки. Это пружинистые движения с хорошей амплитудой вниз несколько раз, чтобы коснуться пальцами ног в складке. Нужно осторожно использовать такой тип растяжки на начальном этапе. Полезна она для опытных спортсменов и танцовщиков.

Активная изолированная растяжка – это техника растяжек, в которой локализуется, изолируется и растягивается каждая отдельная мышца. Такую технику стретчинга хорошо использовать после тренировок и занятий, когда мышцы уже хорошо разогреты и есть возможность более глубоко и качественно растянуть мышцы. Она позволяет снизить нагрузку на суставы, растянуть мышцы и избавиться от «жесткости», которая

ограничивает диапазон движения суставов и мышц. Активное растяжение – когда вы принимаете положение и затем держите позу без посторонней помощи, исключительно за счет силы ваших мускулов. Например, поднять высоко ногу и затем держать ее в этом положении. Таким образом активная растяжка увеличивает активную гибкость и усиливает силу мышц.

Изометрическая растяжка включает в себя чередование напряжения с расслаблением.

Каждый из этих видов упражнений стретчинга по-своему полезен. Но очень важно знать, в каких случаях использовать тот или иной вид.

Подводя итоги можно сделать следующие выводы:

- благодаря регулярным занятиям значительно улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок, что важно для занятий любым видом хореографии;
- упражнения стретчинга могут заметно повлиять на увеличение объёма и улучшение формы мышц;
- значительно повышается сила и выносливость ;
- растяжки, при правильном применении, способствуют балансировке тела. Это означает, что они устраняют искривления и нарушения в суставах, вызванные дисбалансом в силе и гибкости мышц. Уходят боли в спине, выравнивается осанка, заметно улучшается координация движений;
- снижается риск травм при исполнении различных движениях, что особенно важно для профессионального хореографа.

Литература:

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Поппури, – 2002. – 224 с.: ил.
2. Вихрева, Н. А. Экзерсис на полу : для подготовки к занятиям класс. танцем / Вихрева Н. А.; М-во культуры Рос. Федерации, Моск. гос. акад. хореографии. – Москва: Театралес, 2004. – 82 с.
3. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. – Москва: Искусство, 1979. – 184 с.
4. Нельсон, А., Кокконет Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконет; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Поппури, – 2008. – 160 с.: ил.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2005. – 544 с.
6. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Поппури, 2011. – 200 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

2.3 Материалы, помогающие студенту в освоении отдельных тем

В.Ю. Никитин «Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу»

Абсолютным большинством людей растяжка воспринимается всего лишь как необходимый элемент подготовки в некоторых видах спорта, таких как гимнастика или акробатика. Хотя по своей потенциальной пользе растяжку стоит рекомендовать практически каждому человеку, следящему за своим здоровьем.

Хорошо известно, что упражнения на растяжку делают вас более ГИБКИМ, но менее известен тот факт, что они СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ МУСКУЛОВ.

Сильные мышцы нужны нам для того, чтобы сохранять равновесие в вертикальном положении, начинать движение с места, нагибаться и подниматься. Мышцы, тренируемые на растяжку, – самые сильные. Естественно, ГИБКОСТЬ – лишь одна из составляющих хорошей физической формы. Чтобы увеличить силу и выносливость мускулов, вам также надо выполнять аэробные упражнения. Растяжка – необходимый элемент всех комплексов, направленных на поддержание хорошей физической формы.

- Развивает гибкость, что позволяет более свободно двигаться и помогает сохранить подвижность в старости.
- Предотвращает травмы, поскольку мышцы и суставы могут двигаться легко, не перенапрягаясь.
- Уменьшает ревматические и мышечные боли, поскольку мышечное напряжение ослабевает после физической нагрузки.
- Прыжки, подъемы и наклоны выполняются с большей легкостью, поскольку хорошо разработанные мышцы сокращаются с большей силой.
- После того как исчезает мышечное напряжение, появляется ощущение здоровья.

Преимущества выполнения регулярной растяжки становятся особенно очевидными с возрастом. Со временем связки и суставы теряют свою гибкость и эластичность, тогда как растяжка помогает предотвратить эти процессы, а ваши движения будут оставаться такими же легкими и плавными, как и в молодом возрасте.

Зачем растягиваться?

1. Растяжка расширяет область движения суставов.

2. Растяжка улучшает деятельность мышц и суставов.
3. Растяжка способствует релаксации.
4. Растяжка предотвращает травмы суставов, которые во время движения подвергаются особенно сильной нагрузке.
5. Растяжка помогает избавиться от скованности и неприятного ощущения в суставах и мышцах, которые человек некоторое время не задействовал.

Правила выполнения растяжки

1. всегда разогревайтесь перед выполнением растяжки. Повторите растяжку после завершения упражнения;
2. поработайте со всеми мускулами и суставами, а не только с теми, которые будут задействованы во время выполнения упражнений. Уделите внимание пояснице, мышцам спины, груди, плечам, группам мышц передней и задней части бедер, тазобедренному суставу и ягодицам, разработайте голени ног, шейные суставы, руки и запястья;
3. не делайте резких движений. Растяжку следует выполнять плавно, чтобы не травмировать мышцы, связки и суставы;
4. выполняя растяжку, вы должны чувствовать напряжение в мышцах и суставах, но не боль. Не стремитесь сразу достичь большего, чем вы можете;
5. не задерживайте дыхание. Дышать нужно спокойно, полной грудью, вдыхая через нос и выдыхая через рот;
6. пусть ваши мысли текут так же плавно, как и ваши движения. Время, когда вы выполняете растяжку, удачно подходит для того, чтобы еще раз подумать, каких целей вы хотите достичь в результате предстоящей тренировки.

Главное преимущество растяжек

Растяжку можно ВЫПОЛНЯТЬ ГДЕ УГОДНО, КОГДА УГОДНО и СКОЛЬКО УГОДНО.

Занятие растяжкой может быть непродолжительным, ведь 5-10 минут вполне хватит, чтобы растянуть одну-две группы мышц.

Удобные моменты для растяжки:

- утром перед началом рабочего дня;
- через каждые 2-3 часа непрерывного сидения за рабочим столом;
- если затекли мышцы;
- сидя перед телевизором или читая книгу;
- или в любой другой удобный для Вас момент.

РАСТЯЖКА с точки зрения ФИЗИОЛОГИИ:

В состоянии стресса наши мышцы остаются в постоянном напряжении (гипертонусе), не позволяя крови и лимфе циркулировать нормально. Растягиваемая мышца не просто расслабляется, а приходит в тонус, противоположный напряжению; к ней приливает больше крови, в результате улучшается ее питание (трофика). В конечном итоге улучшается кровоснабжение и сердечной мышцы, и других внутренних органов, и головного мозга – всего организма. То же происходит и с лимфообращением.

Все клетки тела, а главное – мозг, получают больше кислорода, в них улучшается обмен веществ. И, наконец, главное преимущество стретчинга перед динамическими упражнениями: статические растягивания позволяют сохранять расслабление и контроль над дыханием. Упражнения на растяжку – это особая форма работы с энергией, поэтому они являются обязательной частью восточных телесных практик, будь то йога, тайчи, ушу или цигун.

Китайский взгляд

Если на мышцы можно воздействовать хотя бы массажем, то на связки – только растягиванием. Развитие эластичности суставов предупреждает артроз и артрит, а если посмотреть на это с точки зрения китайской медицины, то, разрабатывая суставы, мы в буквальном смысле продлеваем себе жизнь.

Кроме того, связки напрямую связаны с работой печени и желчного пузыря, которые, в свою очередь, отвечают как за вспыльчивость, так и за состояние подавленности. Правильные комплексы на растягивание подводят нас к золотой середине – спокойному, гармоничному, уравновешенному состоянию духа.

Существуют два основных вида растяжения:

1. Статический стретчинг.
2. Динамический стретчинг.

Их основное отличие заключается в способе нагрузки на мышцы.

Статический стретчинг предполагает фиксированное растяжение мышцы в течении 20-30 секунд, до полного исчезновения каких-либо неприятных ощущений. Именно этот стретчинг является приоритетным в оздоровительной гимнастике. Статический стретчинг бывает двух видов: [мягкий] и [жесткий]. Под [мягким] стретчингом понимается удерживание той или иной позы необходимое время для растяжения определённой группы мышц. [Жесткий] стретчинг имеет следующую методику: [напряжение-расслабление-растяжка].

Динамический стретчинг использует амплитудные и маховые движения, этот вид стретчинга практически не применяется в оздоровительной гимнастике. Однако он наиболее эффективен в профессиональном стретчинге, когда необходимо добиться ощутимых результатов в короткое время.

Различают активную гибкость - предельную амплитуду движения выполняемого благодаря мышечному усилию, и пассивную гибкость - проявляющуюся под воздействием внешних сил (усилие партнёра, отягощения, веса собственного тела). Иногда факторы, которые отрицательно влияют на активную гибкость, могут способствовать пассивной гибкости (например, утомление). Разницу между активной и пассивной гибкостью называют резервом гибкости. В идеальном случае, когда амплитуда активных движений достигает пределов анатомической подвижности суставов, величины активной и пассивной гибкости становятся одинаковыми. Пассивная гибкость проявляется за счёт воздействия сил, находящихся вне тела. Она зависит от эластичности и длины, окружающих сустав мышц. Ниже будут рассмотрены некоторые упражнения на парную растяжку и упражнения, используемые около балетного станка. Активная гибкость зависит от тех же факторов, а также от силы мышц, окружающих сустав и способных выполнить движение с той или иной амплитудой. Таким образом, сочетание статического и динамического растяжения и активной и пассивной гибкости могут дать большое количество вариантов способов растяжения:

1. Активно-статический способ: исполнитель самостоятельно фиксирует определённую позу и удерживает её необходимое время.
2. Активно-динамический способ: исполнитель самостоятельно выполняет динамические, амплитудные движения, для достижения определённого положения.
3. Пассивно-статический способ: исполнитель с внешней помощью фиксирует определённую позу или положение и удерживает его.
4. Пассивно-динамический: исполнитель с внешней помощью выполняет динамические, амплитудные движения, для достижения определённого положения.

В профессиональном стретчинге наиболее эффективен именно динамический стретчинг различных видов. В основном растягивание происходит за счёт либо наклонов торса, либо используются руки для самозахвата и дальнейшего растягивания. Небольшая пульсация воздействует на расслабленную мышцу, одновременно растягивая её. Таким образом, создаётся, как бы естественная вибрация, которая

позволяет растянуть расслабленную мышцу. А. Луафи, объясняя свою методику, приводил следующее сравнение: [мышца напоминает эластичный чулок, если его рвать и дергать – он обязательно порвётся. Однако, если его растягивать всё время с постоянной силой, равномерно и немного пульсируя – он может растянуться до бесконечности.]

Активные упражнения для растягивания мышц могут включать в себя:

1. Свободные, плавные движения отдельных частей тела (наклоны, повороты, сгибания и разгибания, отведения-приведения, вращения в суставах).
2. Статическое удерживание максимально достигнутой амплитуды.
3. Пружинные движения.
4. Махи.

Пассивные упражнения связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт дополнительных сил. В эту группу упражнений можно включить:

1. Движения, выполняемые за счёт силы тяжести собственного тела или его частей (например, опускание в шпагат).
2. Движения, выполняемые с помощью других частей тела (например, растягивание ноги с помощью рук).
3. Движения, выполняемые с помощью партнёра.
4. Движения, выполняемые с помощью блочных устройств.

Все пассивные упражнения должны выполняться с большой осторожностью, медленно и плавно. Чрезвычайно важен сознательный контроль над расслаблением растягиваемых мышц в сочетании с дыханием.

Необходимо большое количество повторов для достижения результата. Мышцы, ограничивающие движение, от повторения к повторению, сопротивляются растягиванию всё меньше. Доказано, что оптимальная длительность одного упражнения – 120-210 секунд. От повтора к повтору необходимо увеличивать амплитуду движения, но учитывая индивидуальность строения мышечно-связочного аппарата. Все упражнения на растяжение должны быть в оптимальном соответствии с упражнениями на выработку мышечной силы, так как недостаточное развитие силы мышц, окружающих суставы, может привести к их чрезмерной подвижности и соответствующим нарушениям движений тела в целом. В каждом упражнении мышцы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. При стретчинге, как уже указывалось,

необходима сознательная работа над расслаблением мышц. Одно из важнейших правил стретчинга – не растягивать напряжённую мышцу.

Выработать навыки расслабления возможно в следующей последовательности:

1. Чётко определить ощущения напряжённой и расслабленной мышцы.
2. Научиться напрягать одни мышцы при одновременном расслаблении других.
3. Выработать умение поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путём использования активных движений других частей тела.
4. Последний этап – научиться самостоятельно определять в цикле движений фазы отдыха и, в соответствии с ними, расслаблять мышцы.

Продолжительные сокращения мышц чрезвычайно утомительны. Умение управлять мышечным напряжением, координировать работу мышц, знание закономерностей мышечной работы - важнейшее качество профессионального танцора. В процессе воспитания профессиональных навыков, таких как лёгкость, изящество, уверенность, точность и законченность движений - важнейшую роль играет умение включать в работу только те мышцы, которые непосредственно участвуют в движении и делать это экономно, без лишнего напряжения. Одновременно необходимо расслаблять мышцы-антагонисты, чтобы их напряжение не сковывало работающие мышцы, не мешало бы им выполнять работу с наибольшей эффективностью. Специфика танцевального искусства состоит в обилии предельных мышечных напряжений: для танца характерны резкая смена характера и направления движения, толчки и прыжки, силовые поддержки. Умение расслабить мышцы, найти фазу покоя - одно из требований работы танцора. Наиболее простые упражнения на расслабление - те, в которых используется вес отдельных частей тела: например поднятая вверх рука или нога при расслаблении мышц пассивно падает вниз. Более сложные - те, в которых пассивно раскачивается любая часть тела за счёт активного перемещения другой части, например пассивное раскачивание рук при передвижении тела в пространстве. Наиболее сложным является полное расслабление всего тела в процессе падения. Процесс расслабления тем успешнее, чем выше уровень гибкости суставов. Полено при расслаблении применять самомассаж, потряхивание, похлопывание различных групп мышц. Это снимает тоническое напряжение.

Методические рекомендации для танцевальных коллективов

Растяжка – это то, что мы делаем каждый день, не задумываясь. Конечно же, все мы неоднократно ловили себя на том, как после долгого нахождения в одной позе (например, сидения перед компьютером) мы самопроизвольно потягиваемся. Замечательное ощущение, правда? Но важно помнить, что растяжка кроме доставляемого удовольствия повышает гибкость и подвижность суставов. Важность этого факта (особенно для спорта и хореографии) трудно переоценить.

Само действие представляет собой вытягивание и удлинение твоего тела и конечностей. Это позволяет обрести и поддерживать необходимый уровень гибкости, от которого зависит подвижность как тела в целом, так и того или иного сустава в отдельности. Программа растяжки по своей сути – это обучение гибкости.

Тренировка гибкости широко используется для повышения общей подвижности суставов. Цель растяжки как раз и состоит в том, чтобы улучшить подвижность, поддерживая суставы в тонусе. Исследования показали, что регулярное выполнение растяжки заметно улучшает гибкость суставов. Вместе с тем необходимо отметить, что неадекватное или неправильное растяжение может вызвать повреждение связок.

Есть четыре основных фактора, которые влияют на степень гибкости и способность к растяжке:

- **Возраст.** Чем моложе человек, тем он гибче. Почему? Соединительная ткань мышц обладает естественной тенденцией к снижению и потере эластичности, в конце концов, мышцы становятся ригидными и жесткими.
- **Пол.** В целом девочки гибче мальчиков.
- **Тренировки.** Дети, ведущие активный образ жизни, как правило, гибче остальных.
- **Температура.** Разогретые мышцы (в результате упражнений или температуры окружающей среды) являются более гибкими. Почему? Повышение температуры сокращает мышечное сопротивление, расширяет диапазон подвижности.

В хореографии упражнения stretch-характера (растяжение) исполняются обычно в середине урока, когда связочный аппарат достаточно «разогрет». Упражнения stretch-характера исполняются:

- у станка,
- на середине,
- в партере.

К этим упражнениям педагогу следует относиться очень осторожно, поскольку существует опасность травм. Приступить к растяжкам необходимо только тогда, когда все мышцы ног достаточно разогреты, и исполнять их в медленном темпе двумя способами: либо пульсирующее покачивание, либо фиксированный наклон в течении не менее 120 сек.

Некоторые упражнения stretch-характера используются в «Разогреве» и не только для растягивания мышц ног, но и боковой поверхности торса, задней поверхности бедра и других частей тела. На середине зала упражнения stretch-характера могут исполняться в различных позициях и положениях.

Эти упражнения очень полезны для детей и подростков и зависят и от их подготовки, поскольку они позволяют развить шаг и выворотность тазобедренного сустава. В более старшем возрасте, когда опорно-двигательный аппарат уже сформировался, эти упражнения могут служить только в качестве вспомогательных для разнообразия композиции урока. Все упражнения stretch-характера должны исполняться в медленном темпе. Без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не «трястись» от излишнего напряжения. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

Упражнения stretch-характера могут исполняться на середине, около станка и наиболее эффективны они в партере.

Существует два вида растяжения: статистический стретчинг, динамический стретчинг.

Их основное отличие заключается в способе нагрузки для мышц. Статистический стретчинг предполагает фиксированное растяжение мышц в течение 2-3 минут до полного исчезновения каких-либо неприятных ощущений. Именно этот стретчинг является приоритетным в оздоровительной гимнастике. Статистический стретчинг бывает двух видов: «мягкий» и «жесткий». Под «мягким» стретчингом понимается удерживание той или иной позы необходимое время для растяжения определенной группы мышц. «Жесткий» стретчинг имеет следующую методику: «напряжение – расслабление – растяжка».

Динамический стретчинг использует амплитудные и маховые движения, этот вид стретчинга достаточно травмоопасен и практически не применяется в оздоровительной гимнастике. Однако он наиболее эффективен в профессиональном стретчинге, когда необходимо добиться ощутимых результатов в короткое время.

В основном растягивание происходит за счет либо наклонов торса к ногам, либо используются руки для самозахвата и дальнейшего

растягивания. Небольшая пульсация воздействует на расслабленную мышцу, одновременно растягивая ее. Таким образом, создается, как бы естественная вибрация, которая позволяет растянуть расслабленную мышцу. А. Луафи, французский педагог, который разработал систему стретчинга для профессиональных танцоров, объясняя свою методику, проводил следующее сравнение; «мышца напоминает эластичный чулок, если его рвать и дергать – он обязательно порвется. Однако, если его растягивать все время с постоянной силой, равномерно и немного пульсируя – он может растянуться до бесконечности».

Основные правила стретчинга.

Предварительный разогрев. Это означает, что каждое занятие стретчингом должно начинаться с 10-15-минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее состояние».

Важное правило: лучше тянуться меньше, чем слишком сильно! В растягиваемых мышцах должно возникнуть лишь легкое напряжение. Если мышца сильно перенапряжена, то может наступить обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится. Каждая мышца на растяжку автоматически реагирует обратным движением – то есть сокращением. Этот физиологический рефлекс выработан миллионами лет эволюции, и мы не в силах его «отменить». Поэтому при резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – на «разрыв». Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

Растягивать необходимо только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при растягивании все мышцы должны быть максимально расслаблены, если при растяжении мышцы напрягаются и они вибрируют от напряжения (ногу трясет), то растяжение необходимо ослабить.

Каждую позу растягивания нужно держать в течение 40-60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинается с вдоха. Лишь при наклонах нужно всегда сначала выдохнуть.

Во время растягивания необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя растягиваться в неустойчивых позах, иначе мышцы

напрягутся, а в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, следует продолжить движение и увеличить растяжение.

Нельзя делать резких движений во время стретчинга.

Минимальное время удерживания мышцы в растяжке – 20 дыхательных циклов (вдох-выдох).

Первый способ – растягиваем мышцу до появления первых, легких болевых ощущений и держим на протяжении 20 «вдохов-выдохов».

Второй способ – в течение 20-ти дыхательных циклов постепенно увеличиваем степень растяжки.

Упражнения могут выполняться во всех позициях сидя и в положении лежа на спине, когда с помощью рук «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же растяжки можно выполнять лежа на боку. В большинстве случаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.

Растяжка у станка.

Комбинации растяжек около балетного станка очень часто используются педагогами классического танца. Они обычно выполняются в конце упражнений около палки перед выходом на середину. Однако в силу их большой длительности (10-15 минут) педагоги просто не успевают делать тот раздел урока. Комплекс растяжек из классического танца достаточно традиционен и с небольшими вариациями его используют практически все педагоги.

Комбинации растяжек на станке также построены на смене положений «рабочей» ноги на палке. Все элементы выполняются очень медленно, без излишнего напряжения, также очень часто используется пульсация, однако в положении «стоя на одной ноге» это достаточно затруднительно, поскольку в должной степени мышцы расслабиться не могут. Однако необходимо помнить, что растягивать нужно только расслабленную мышцу.

Многие упражнения на растяжку воздействуют одновременно на несколько мышечных групп. Даже небольшое изменение положения тела способно варьировать характер нагрузки на ту или иную мышцу. Для того чтобы добиться максимального эффекта, необходимо знать, за какие движения отвечает та или иная мышца, а в ходе тренировки суставы должны работать в полном диапазоне.

Очень важным фактором в достижении заметных результатов является интенсивность использования растяжки. Чем чаще растягиваться, тем быстрее наращивается гибкость. Это очевидно. Все главные группы

мышц рекомендуется растягивать ежедневно или, по крайней мере, каждый раз во время тренировок (минимум 3-4 раза в неделю).

В ходе постоянных тренировок с использованием растяжки вы получаете следующие преимущества:

1. Увеличение гибкости, выносливости мышечной силы. Их степень зависит от величины получаемой нагрузки, которая обусловлена продолжительностью и интенсивностью растяжки.
2. Уменьшение мышечных болей. При сильных мышечных болях используется только очень легкая растяжка.
3. Повышение гибкости за счет использования статических и проприоцептивных упражнений.
4. Улучшение эластичности мышц и подвижности суставов.
5. Повышение эффективности и плавности движений.
6. Достижение максимальной силы движений за счет их более широкого диапазона.
7. Профилактика болей в области поясницы.
8. Улучшение фигуры и осанки.
9. Повышение качества разминки.
10. Улучшение внешнего вида и самочувствия.

Эти упражнения могут принести ощутимую пользу каждому человеку независимо от того, активно ли он занимается спортом или хореографией. Исследования, посвященные травмам мышц бедра, показывают, что в наибольшей степени им подвержены люди с недостаточной гибкостью. Результаты исследований показывают, что, регулярно занимаясь по 10 минут в день, вы можете добиться ощутимых изменений в мышцах и связках. При этом наряду с повышением гибкости и подвижности отмечается увеличение силы и выносливости.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1 Тематика практических (лабораторных) занятий

На практических занятиях студенты приобретают знания и практические навыки по технике и методике исполнения специальных движений. Учатся правильно их применять в процессе своей профессиональной деятельности.

Основная задача практических занятий приобретение практических навыков с целью развития физических данных в области хореографического искусства.

Тематика практических (лабораторных) занятий:

Тема 1. Стрейтчинг в системе профессионального обучения

1. Методика исполнения специальных физических упражнений на занятиях по гимнастике и стретчингу.
2. Место гимнастики и стретчинга в системе высшего образования по хореографическим дисциплинам.
3. Знание анатомии в рамках дисциплины «Гимнастика и стретчинг».
4. Практическая значимость изучения гимнастики и стретчинга для студентов.

Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стрейтчингу

1. Правила безопасности при занятиях гимнастикой и стретчингом.

Тема 3. Основы обучения занятиям по гимнастике и стрейтчингу

1. Выявление главной цели занятия.
2. Предъявляемые требования к занятиям.
3. Особенности построения урока по гимнастике и стретчингу.
4. Различные способы исполнения движений во время занятий по гимнастике и стрейтчингу.

Тема 4. Роль дыхания на занятиях по стрейтчингу.

1. Понятие о дыхании. Важность правильного дыхания в процессе занятий гимнастикой и стретчингом.
2. Анатомия дыхания.

Тема 5. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга

1. Место и роль партерной гимнастики при занятиях гимнастикой и стретчингом.
2. Методика исполнения специальных движений партерной гимнастики.
3. Нагрузка и время выполнения различных серий в партерной гимнастике.
4. Влияние и важность ментальных процессов в ходе занятий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

3.2 Задания и методические рекомендации к практическим занятиям

1. Расслабление корсета позвоночника.

Дыхание состоит из двух фаз – вдоха и выдоха, так называемые пассивные или форсированные, при первой фазе это спокойное дыхание при второй оно становится более глубоким и требует определенных усилий, которые задействуют большое количество мышц. И в первую очередь тело концентрируется на диафрагме, поперечной мышце живота (глубокие стабилизирующие мышцы), мышцах тазового дна, внутренние межреберные мышцы, широчайшая мышца спины и квадратная мышца поясницы.

Часто неправильное варьирование вспомогательных способов дыхания приводит к поднятию грудной клетки, затрудняется работа диафрагмы и легких, ограничивая приток кислорода в организм и для того, чтобы после всех упражнений на правильное дыхание не перегрузить в особенности стабилизирующие мышцы живота, в конце каждого занятия желательно проводить упражнение на расслабление всех мышц задействованных при дыхании. Пример обязательного упражнения для расслабления стабилизирующих мышц живота.

1. Лягте на спину, положите руки и ноги в разные стороны, дальше от туловища (поза морской звезды), поясницу плотно прижмите к полу, при этом все тело максимально расслабленно.
2. Возьмите книгу (или любой плоский, имеющий вес предмет) и оставьте ее на животе под диафрагмой.
3. Постарайтесь дышать в обычном, спокойном, свойственном вам ритме так, чтобы вы видели как поднимается живот вместе с книгой. Но предмет, лежащий на животе, поднимался активно, те не быстро, а с максимальной амплитудой, тогда вы точно дышите животом, что приводит к расслаблению брюшной полости.
4. Повторяйте данное упражнение, на протяжении 3-5 минут в конце каждого занятия (после каждой нагрузки).

2. Кости, суставы и скелетные мышцы

Чтобы понять суть движений, необходимо получить базовое представление о костях, суставах и мышцах. Ведь именно благодаря им становятся возможными все движения человеческого тела. Ваше тело представляет собой поразительное сочетание энергии и информации. Понимание того, каким образом организованы составляющие его

конструктивные элементы, придаст вам новые силы и улучшит танцевальные навыки.

Кости. В организме человека насчитывается 206 костей. Они являются каркасом, опорой тела и служат рычагами для мышц. Одни кости выполняют функцию защиты внутренних органов, другие отвечают за производство красных кровяных телец. В организме большое количество длинных и коротких, трубчатых и плоских, а также других видов костей, каждая из которых играет свою роль в совершении движений.

Движения тела строятся на использовании эффекта рычага. Рычаг – это стержень, поворачивающийся вокруг фиксированной точки опоры под воздействием прилагаемого к нему усилия. Усилие требуется для того, чтобы преодолеть какое-то сопротивление. Такими фиксированными точками опоры в организме человека являются суставы. Кости – это рычаги, а усилие создается за счет сокращения мышц. Взгляните, например, на партерную поддержку. Обратите внимание на поднятую ногу. Тазобедренный сустав служит фиксированной точкой опоры, мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, создают усилие, а бедренная кость служит рычагом. Мышцы крепятся к костям посредством сухожилий, а кости соединяются между собой при помощи прочных связок.

Суставы. Сустав – это место соединения костей. Существует несколько видов суставов, но в данной книге рассматриваются главным образом шаровидные, блоковидные и плоские суставы. Все совершаемые в них движения имеют особые названия и являются, как правило, парными. В пару входят движения, совершаемые в одной плоскости, но в противоположных направлениях. Например, сгибание ноги в коленном суставе заключается в приведении голени к ягодице, а разгибание – в выпрямлении ноги в колене (см. табл. 1.1).

Тазобедренный и плечевой суставы относятся к шаровидным. В суставах такого типа одна кость закруглена на конце, а вторая представляет собой углубление. Это важно знать, если вы хотите усовершенствовать, к примеру, исполнение девлоппе. Суставная впадина в тазобедренном суставе более глубокая, чем в плечевом. Внимательно посмотрите, как головка бедренной кости опорной ноги входит в вертлужную впадину. Представьте себе движения, которые могут совершаться в этом суставе. Это вращение вдоль продольной оси ноги, а также сгибание и разгибание.

В плоских суставах соприкасающиеся концы костей относительно ровные,

и такие виды сочленения позволяют совершать лишь незначительные движения. Например, место, где ребро соединяется с позвоночником, представляет собой плоский сустав (см. рис. 1.3). Заметьте, что движения ребер относительно позвонков весьма ограничены. Это объясняет низкую гибкость грудного отдела позвоночника.

Блоковидный сустав образуется парой костей, одна из которых имеет слегка вогнутую поверхность, а другая слегка выпуклую. Примерами такого вида суставов являются межфаланговые суставы кисти и стопы. Существуют также суставы, представляющие собой переходную форму между блоковидным и эллипсоидным суставами. Примером в данном случае служит коленный сустав.

Таблица 1.1. Движения, совершаемые в суставах:

| Движение | Описание | Пример |
|----------------------|---|---|
| Сгибание | Уменьшение угла между костями, образующими сустав | Сгибание ноги в тазобедренном суставе (багман, при котором нога поднимается вперед) |
| Разгибание | Увеличение угла между костями | Выпрямление рук в локтевых суставах при отжимании от пола |
| Отведение | Движение от центра | Движение рук от тела (вторая позиция) |
| Приведение | Движение к центру | Ассамбле (ноги сводятся вместе) |
| Вращение наружу | Поворот конечности вдоль продольной оси наружу | Выворотное положение стоп (гран плие во второй позиции) |
| Вращение внутрь | Поворот конечности вдоль продольной оси внутрь | Рука поворачивается внутрь в плечевом суставе, когда вы кладете ее на пояс |
| Подошвенное сгибание | Вытягивание носков | Релеве (стойка на пуантах) |
| Тыльное сгибание | Приведение пальцев ноги к передней поверхности голени | Ходьба на пятках |

Когда он сгибается или разгибается, движения совершаются главным образом в одной плоскости. Как вы узнаете далее, коленный сустав позволяет также совершать небольшое вращение ноги внутрь и наружу. На рисунке 1.1 показано, что опорная нога согнута в коленном суставе, а поднятая разогнута.

3. Снятие напряжения

Состояние разума оказывает большое влияние на результаты работы. Если вы готовитесь к пируэту, но при этом тело напряжено, а в душе притаился страх, что вы потеряете равновесие, то как же вы сможете его исполнить? Представьте, что с легкостью совершаете вращение вокруг прочного и стабильного центра и при этом без труда дышите. Избавьтесь от всяческих страхов, отдайтесь на волю ритма и сделайте этот пируэт!

Исследования раз за разом доказывают прочную связь между стрессами и травмами. Стремясь к совершенству, вы вынуждаете себя выходить за пределы возможного. Танец, как и спорт, требует интенсивных тренировок и умения поддерживать свое тело в отличной форме. Если вы боитесь конкуренции и опасаетесь провала, что сказывается на способности выполнять поставленную задачу и существенно повышает риск травм. Если вы не можете сохранить мотивацию и сосредоточиться на своем деле, ваше внимание рассеивается, это тоже грозит повреждениями. Любые стрессы замедляют реакцию, уменьшают силу, ухудшают равновесие и приводят к закреплению мышц.

Лучшие танцоры обладают способностью к спокойному и позитивному внутреннему диалогу, который помогает обрести мотивацию и уверенность в своих силах. Он снимает напряжение и дарит легкость движений. Помните, что ваша задача заключается в установлении взаимодействия между сознанием и телом.

Вы должны всего-навсего полюбить себя и танец! Не сдавайтесь и убеждайте себя, что это возможно. К сожалению, мы часто поддаемся самокритике и сомнениям. Если вы любите танцевать и хотите достичь вершин в этом деле, надо избавиться от негативизма и недовольства самим собой. Изгоняйте из сознания любые мысли о том, что вам очень трудно дается какое-то движение, и вы не сможете его выполнить.

4. Изометрическое сгибание ноги в тазобедренном суставе

Выполнение

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и прижмите их всей ступней к полу. Слегка наклоните таз назад, напрягая мышцы нижней части живота, и сохраняйте по положение на протяжении всего упражнения.
2. За счет напряжения подвздошно-поясничной мышцы поднимите ногу, направляя бедро к одноименному плечу и слегка отводя его в

сторону. Угол между бедром и туловищем должен составлять около 90 градусов.

3. Упритесь ладонью в поднятое бедро, создавая сопротивление для его движения, чтобы заставить подвздошно-поясничную мышцу работать изометрически. Задержитесь в этом положении на 4-6 секунд, а затем расслабьтесь. Выполните упражнение по 4 раза каждой ногой, чтобы почувствовать, где находится эта мышца.

Применение в танце. Упражнение представляет собой простое и изометрическое сокращение, позволяющее наглядно представить и почувствовать, где находится подвздошно-поясничная мышца. Это поможет вам поднимать ноги в танце выше 90 градусов. При сокращении подвздошно-поясничной мышцы не позволяйте ей разгибать спину в пояснице.

Вместо этого напрягите мышцы живота, чтобы избежать наклона таза вперед. Наглядно вообразите мышцы, вертикально проходящие вдоль позвоночника, которые при сокращении подвздошно-поясничной мышцы удлиняются и растягиваются. Снимите напряжение в верхней части тела и всю энергию направьте на подвздошно-поясничную мышцу. Для облегчения этой задачи вы можете закрыть глаза и визуализировать ее начало и окончание. Зная, что подвздошно-поясничная мышца соединяет нижнюю часть позвоночника с бедренной костью, представьте, что она притягивает бедренную кость к позвоночнику, а не наоборот. Этот образ позволит нам лучше осознавать положение позвоночника и выше поднимать ногу в танце.

5. Сгибание ноги в тазобедренном суставе при нейтральном положении таза

1. Повторите то же самое упражнение, но, удерживая ногу в состоянии изометрического сокращения подвздошно-поясничной мышцы, постарайтесь придать тазу нейтральное положение. Это достаточно сложно. Сохраняя контроль над мышцами, медленно начинайте удлинять сокращенные мышцы живота, наклоняя таз вперед до тех пор, пока он не займет нейтральное положение. При этом изометрическая работа подвздошно-поясничной мышцы должна продолжаться.
2. Придав тазу нейтральное положение и продолжая ощущать изометрическое сокращение подвздошно-поясничной мышцы, расслабьтесь и выполните упражнение по 4 раза каждой ногой.

Меры предосторожности. Приводя таз в нейтральное положение, избегайте чрезмерного разгибания позвоночника в пояснице. Контролируйте свои движения.

6. Грудная клетка и дыхание

Хоть дыхание является самым естественным процессом, в результате которого в легкие поступает кислород, большинство танцоров не имеют четкого представления о том, как надо правильно дышать! Разумеется, дышать умеют все, но можете ли вы эффективно пользоваться дыханием, чтобы снять излишнее напряжение с мышц туловища и повысить их отдачу? Вы, конечно, не раз получали от преподавателя указание подтянуть живот и выпрямиться. При этом вы обычно втягиваете живот, поднимаете грудную клетку и плечи. В результате повышается напряжение мышц верхней части тела, что затрудняет дыхание!

Как же научиться двигаться легко и грациозно? Дыхание является важной составной частью любого движения, в том числе танцев. Если вы хореограф, обязательно включите в программу освоения танцевальных композиций дыхательные упражнения. Они прекрасно сочетаются с музыкой, что позволяет танцорам лучше осознать механизм своего дыхания. Ритм является прекрасным средством усвоения правильной модели дыхания.

7. Анатомия дыхания

Дыхание состоит из двух фаз вдоха, во время которого кислород поступает в легкие, и выдоха, во время которого из них выводится углекислый газ. Кислород позволяет клеткам высвобождать энергию, необходимую для выполнения мышцами физической работы, в том числе и танца. Обе фазы дыхания могут совершаться пассивно либо форсированно. Читая эту книгу, вы, скорее всего, не думаете о своем дыхании. В начале разминки вы сосредотачиваетесь на том, чтобы подготовить тело к физическим нагрузкам, но тоже не задумываетесь о дыхании. Все это примеры спокойного, пассивного дыхания. Поддержание равновесия при выполнении релее также требует спокойного и пассивного дыхания.

В то же время форсированные вдох и выдох требуют определенных усилий. Дыхание при этом становится более глубоким, в нем участвует большее количество мышц. К примеру, исполняя комбинацию прыжков или какую-то сложную хореографическую композицию, в которой задействованы многие группы мышц, вы дышите глубже. Правильная организация процесса дыхания уменьшает напряжение мышц верхней

части тела, улучшает снабжение организма кислородом и тренирует мышцы туловища. Все упражнения данной главы помогут вам овладеть техникой правильного дыхания.

Легкие представляют собой мягкий и эластичный губчатый орган, снабженный каналами для поступления воздуха. Легкие окружены ребрами, которые защищают и поддерживают их. В этой главе мы не будем вдаваться в детали дыхательного процесса и рассказывать обо всех участвующих в нем мышцах, а дадим только общий обзор, который поможет вам стать лучшим танцором.

В первую очередь мы сконцентрируемся на диафрагме, поперечной мышце живота и мышцах тазового дна.

Диафрагма является одной из самых важных частей дыхательной системы. Она представляет собой крупную куполообразную мышцу, расположенную внутри грудной клетки. Диафрагма напоминает раскрытый парашют.

Все ее мышечные волокна направлены сверху вниз, что позволяет понять, каким образом она сокращается. Эта мышца крепится к нижнему концу грудины, шести нижним ребрам и позвоночнику. Диафрагма изменяет объем грудной и брюшной полостей. Когда вы делаете вдох, эта мышца сокращается, опускается вниз и приобретает более плоскую форму. В результате легкие и грудная клетка расширяются во всех направлениях и увеличиваются в объеме.

Стенка брюшной полости состоит из четырех мышечных слоев. Внутренний слой составляет поперечная мышца живота, которая служит для нижней части туловища своего рода корсетом. Волокна этой мышцы имеют горизонтальную направленность и переплетаются с мышечными волокнами диафрагмы. При форсированном выдохе поперечная мышца живота начинает сокращаться, увеличивая давление внутри брюшной полости. Обычно форсированный выдох оказывает помощь при совершении направленных вниз движений, улучшая контроль над ними. Попробуйте медленно исполнить гран батман, на вдохе поднимая ногу, а на активном выдохе опуская ее. Отметьте про себя, как выдох помогает этому движению. Важная роль, которую стенка брюшной полости играет в стабилизации позвоночника, будет подробно обсуждена в главе 4. Пока же достаточно запомнить, что форсированный выдох напрямую связан с сокращением поперечной мышцы живота.

В процессе форсированного выдоха участвуют еще несколько слоев мышц, поддерживающих положение таза. Это мышцы тазового дна, связывающие между собой седалищные кости, лобковую кость и копчик.

Представьте себе ромб, боковые вершины которого образуют седалищные кости, а верхнюю и нижнюю лобковая кость и копчик. При форсированном выдохе мышцы, связывающие между собой вершины ромба, напрягаются, сокращаются и за счет этого поддерживают положение таза. Особенно отчетливо это проявляется в отработке эффективного дыхания при исполнении плии. Фаза подъема из плии сопровождается выдохом, в котором задействованы мышцы живота и тазового дна.

8. Движения диафрагмы

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему после некоторых хореографических упражнений ощущается такая усталость? Возможно, в процессе размышлений вы пришли к выводу, что вам необходимо повысить свою выносливость.

Но о какой выносливости может идти речь, если вы не получаете достаточно кислорода? На первый взгляд процесс дыхания достаточно прост: при вдохе диафрагма опускается, легкие и грудная клетка расширяются, а мышцы живота расслабляются (нет ничего плохого в том, что живот при этом слегка выпячивается). При выдохе диафрагма поднимается, ребра возвращаются в исходное положение, а мышцы живота напрягаются и укорачиваются. Трехмерные движения грудной клетки и легких создают достаточно пространства для поступления кислорода.

Если у вас возникли сомнения в собственной выносливости, то вы, скорее всего, упражняетесь, используя для дыхания только верхнюю часть груди, так как стараетесь втягивать живот. Дыхание при этом становится поверхностным и воздух попадает только в верхушки легких. Грудная клетка поднимается, что, помимо всего прочего, затрудняет работу плечевого пояса и перемещает центр тяжести тела выше, в результате чего становится труднее поддерживать равновесие. Таким образом, попытки выглядеть стройнее приводят к тому, что вы затрудняете работу диафрагмы и легких, ограничивая приток кислорода в организм!

Кроме того, диафрагма связана мышечными волокнами с подвздошно-поясничной мышцей, которая принадлежит к числу самых мощных мышц, сгибающих ногу в тазобедренном суставе. Сильно втягивая живот, вы снижаете эффективность движений не только диафрагмы, но и подвздошно-поясничной мышцы, создавая нежелательное напряжение в тазобедренном суставе. Подвздошно-поясничная мышца состоит из двух мышц: подвздошной и большой поясничной.

- Подвздошная мышца начинается от подвздошного гребня таза и крепится к бедренной кости.
- Большая поясничная мышца начинается у поясничных позвонков и 12-го грудного позвонка и также крепится к бедренной кости.

Для танцора чрезвычайно важна сбалансированная работа этих двух мышц. Подвздошно-поясничная мышца соединяет позвоночник и таз с ногами. Баланс между ее силой и гибкостью поможет вам поднимать ногу выше 90 градусов и убережет от болей в пояснице. Когда вы поднимаете ногу, вдох создает ощущение удлинения позвоночника, а выдох вызывает мощное сокращение мышц живота, в результате чего облегчается работа тазобедренного сустава.

Когда вы сильно наклоняетесь вперед, брюшная полость сжимается, заставляя диафрагму подниматься в направлении головы. В этом случае эффективное дыхание должно происходить в задней части грудной клетки. Представьте, что при вдохе вы направляете воздух к задней части нижних ребер, и это поможет вам создать достаточно пространства для притока кислорода. Напряжение в тазобедренном суставе затрудняет дыхание и ограничивает поступление воздуха.

9. Боковое дыхание

Выполнение

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и прижмите их всей ступней к полу. Руки вытяните вдоль тела ладонями вверх. Вдохните через нос, слегка расслабляя мышцы живота. Почувствуйте, как расширяется грудная клетка, и представьте, как опускается диафрагма. Расширение грудной клетки должно происходить в заднем и боковых направлениях. Делайте вдох на 3 счета, а затем – паузу на 4 счета. Не позволяйте подниматься передней поверхности груди. Позвоночник остается в нейтральном положении.
2. Сильно выдохните через рот. Почувствуйте, как сжимаются ребра, исчезает напряжение в груди и поднимается диафрагма. При этом глубокие мышцы живота должны сокращаться, а мышцы шеи, наоборот, расслабляться. Представьте, что плечи опускаются в направлении таза. Выдох производится на 4 счета. Повторите упражнение 6 раз.
3. Можно также попробовать держать одну руку на ребрах, а другую – на груди. Следите за тем, чтобы грудная клетка расширялась в стороны, а не вверх. Не забывайте о расслаблении мышц шеи и челюстей.

Мышцы, участвующие в движениях.

Вдох: диафрагма, наружные межреберные мышцы, лестничные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная мышца.

Выдох: наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота, внутренние межреберные мышцы, широчайшая мышца спины, квадратная мышца поясницы.

Применение в танце. Для визуального контроля движения ребер выполняйте упражнение стоя или сидя перед зеркалом. Можете также привлечь партнера. Положите ладони на ребра партнера сзади. На вдохе почувствуйте движение ребер, а на выдохе слегка сдавите руками грудную клетку, чтобы помочь ей вернуться в исходное положение.

Расслабьте мышцы шеи и груди. Позвольте позвоночнику двигаться только под действием мышц-антагонистов – диафрагмы и мышц живота. Попробуйте выполнить дыхательное упражнение в сочетании с прыжками. Совершайте невысокие прыжки, сопровождая их ритмичным дыханием: два прыжка на вдохе и два – на выдохе. Затем попробуйте сделать вдох в высшей точке высокого прыжка, чтобы почувствовать дополнительный импульс подъема, а выдох – при приземлении для дополнительной поддержки и контроля. Заметьте, как дыхание придает вам легкость, и запомните это ощущение. Оно поможет вам двигаться грациозно и уверенно.

10. Боковое дыхание с сопротивлением

1. Возьмите эластичную ленту и оберните ее вокруг грудной клетки, скрестив свободные концы на груди и взявшись за них обеими руками упражнение можно выполнять сидя или стоя. Оно ничем не отличается от предыдущего, но на вдохе вам придется преодолевать сопротивление эластичной ленты.
2. На форсированном выдохе активно потяните те концы ленты, сжимая грудную клетку. Использование эластичной ленты позволяет усовершенствовать технику дыхания и увеличить объем легких. Сосредоточьтесь на глубоком дыхании, движениях диафрагмы и работе глубоких мышц живота. Повторите упражнение 6 раз.

11. Дыхательные упражнения с боковыми наклонами

Выполнение

1. Сядьте на пол удобно скрестив ноги перед собой, и упритесь ладонями в пол по бокам от тела. Придайте тазу и позвоночнику нейтральное положение. Сделайте вдох через нос. На выдохе

вытяните позвоночник вверх. Напрягая мышцы живота и спины, наклонитесь вправо во фронтальной плоскости, мягко скользая правой ладонью по полу. Обе седалищные кости плотно прижаты к полу. Поднимите левую руку над головой, расправьте грудь. Голову можно держать прямо или слегка повернуть в сторону наклона.

2. Продолжая наклон, медленно опустите локоть правой руки на пол, но не опирайтесь на него. Сделайте вдох и выдох. На вдохе почувствуйте, как расправляются нижние ребра в левой половине грудной клетки, и осознайте разницу между расширением грудной клетки слева и ее сжатием справа.
3. На сильном выдохе почувствуйте, как опускается левая половина грудной клетки и поднимается диафрагма. Напрягая поперечную мышцу живота и внутреннюю косую мышцу живота, сделайте максимальный наклон. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 2-4 раза в каждую сторону.

Меры предосторожности. Избегайте слишком сильного наклона шеи. Ее изгиб должен плавно продолжать изгиб грудного отдела позвоночника.

12. Дыхание животом

Не забывайте, что дыхание играет существенную роль в укреплении мышц туловища. Чтобы с силой вытолкнуть воздух из легких, надо увеличить давление в брюшной полости. Форсированный выдох понадобится вам для выполнения сложных задач. Каждый раз при высоком подъеме ноги (например, при исполнении гран батмана делайте выдох, задействуя для этого мышцы живота.

Исполняя комбинацию пируэтов, делайте вдох в подготовительной фазе и выдох в момент поворота. Это придаст большую устойчивость позвоночнику. Выполняя серию невысоких прыжков, дышите в ритме движений, чтобы поддерживать необходимый баланс между вдохом и выдохом. Чем увереннее вы держите спину, тем легче вам будет дышать.

Выполняя упражнения, приведенные в этой главе, не забывайте об основных аспектах дыхания. Чем глубже вы дышите, тем с большим усилием работают мышцы живота. Помните, что надо делать вдох через нос и форсированный выдох, чтобы активизировать глубокие стабилизирующие мышцы. Это обезопасит ваш позвоночник. В большинстве упражнений выдох рекомендуется делать через нос, но если вы почувствовали усталость, то нет ничего плохого в том, чтобы выдохнуть через рот.

Связь упражнений с танцами. Вы можете выполнять упражнения в той последовательности, в которой они приведены в книге. Внимательно рассмотрите анатомические рисунки, чтобы наглядно представить себе направление и функции мышечных волокон. Это поможет вам понять, каким образом мышцы туловища поддерживают позвоночник. Задумайтесь также над тем, в каких точках крепятся те или иные мышцы и как стабилизировать эти части тела, чтобы дать мышцам необходимую опору.

Мышечная сила необходима, чтобы противостоять нагрузкам, которые танец создает для позвоночника. Для этого следует сознательно и акцентировано напрягать нужные мышцы.

Первое упражнение, описанное на следующей странице, служит хорошей разминкой для стабилизирующих мышц живота и сопровождается визуализацией. Выполняйте его перед всеми последующими упражнениями из этой главы, чтобы хорошо к ним подготовиться.

13.Плие со сведенными пятками лежа на животе

Выполнение

1. Лягте на живот и примите положение деми плие. Подложите под лоб сложенные ладони. Придайте тазу нейтральное положение. Убедитесь, что он не наклонен вперед, а поясница не прогнута. Сведите пятки. Сделайте вдох.
2. На выдохе напрягите мышцы живота и сильно прижмите пятки друг к другу за счет изометрического сокращения мышц-вращателей бедра и нижней части большой ягодичной мышцы. Задержитесь на 6 секунд.
3. Делая вдох, расслабьте мышцы и подготовьтесь к повторению. Выполните упражнение 10-12 раз.

Меры предосторожности. Не разгибайте позвоночник в поясничном отделе. Это укорачивает мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, и чрезмерно нагружает поясницу. Сохраняйте естественное нейтральное положение таза за счет напряжения мышц живота.

Мышцы, участвующие в движениях. Внутренняя запирательная мышца, наружная запирательная мышца, грушевидная мышца, квадратная мышца бедра, нижняя близнецовая мышца, верхняя близнецовая мышца, нижняя часть большой ягодичной мышцы.

Применение в танце. Одна из наших целей должна заключаться в том, чтобы понять принцип диссоциации бедра и использовать его для

улучшения техники танца в любом стиле. Это упражнение поможет вам сконцентрироваться на шести глубоких мышцах таза, отвечающих за вращение бедра наружу. При этом нельзя допускать наклона таза ни вперед, ни на зад. Представляйте, что бедренная кость движется совершенно независимо от таза. При сильном сокращении этих мышц возникает ощущение, что бедро готово приподняться.

Представьте себе гран плие, где бедра разведены точно в стороны. Можно также вообразить, что вы исполняете па де ша, полностью развернув стопы во фронтальной плоскости и при этом сохраняя безупречно нейтральное положение таза.

14. Поворот бедра наружу в позиции пассе

Выполнение

1. Лягте на правый бок, вытяните правую руку вверх и подложите ее под голову. Упритесь левой рукой в пол перед собой. Поставьте левую ногу в позицию пассе. Левая ступня стоит на полу перед правой ногой, правая нога вытянута. Подведите наружную сторону левой стопы к правой ноге. Выпрямите корпус и сделайте вдох.
2. На выдохе напрягите мышцы живота и шесть глубоких мышц-вращателей бедра, поворачивая ногу наружу во фронтальной плоскости. Для повышения эффективности упражнения можно попросить партнера, чтобы с помощью руки он создавал сопротивление этому движению. Задержитесь в конечном положении на 6 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-12 раз.
3. В момент сильного сокращения мышц-вращателей почувствуйте, что движение в тазобедренном суставе совершается независимо от таза и опорной ноги. Сохраняйте выворотное положение стопы левой ноги. Не допускайте движений тазом. Все действия совершаются только в тазобедренном суставе.
4. Для усложнения упражнения можно выполнить его в положении стоя.

Меры предосторожности. Для поддержки поясничного отдела позвоночника сохраняйте стабильное положение тела. Не наклоняйте таз, чтобы обеспечить достаточную опору действиям мышц, поворачивающим ногу наружу и отводящим ее в тазобедренном суставе.

15. Изометрическое сведение ног

Выполнение

1. Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Выпрямите позвоночник и придайте ему нейтральное положение. Согните ноги в тазобедренных суставах под углом 90 градусов и поместите между бедрами мяч. Делая выдох, напрягите мышцы живота и выпрямите ноги в коленях. Угол подъема должен быть таким, чтобы он позволял сохранять нейтральное положение позвоночника.
2. Напрягая приводящие мышцы бедра, сожмите мяч ногами и одновременно делайте вращательные движения в тазобедренных суставах внутрь и наружу. Повторите вращения 6 раз.

16. Подготовка к арабеску

Выполнение

1. Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Медленно наклонитесь вперед от поясницы и упритесь ладонями в пол. Примите устойчивое положение. Переведите правую ногу в позицию заднего тандю.
2. На вдохе поднимите правую ногу до горизонтального уровня и задержитесь на 4 секунды, одновременно делая выдох. На очередном вдохе продолжайте подъем ноги до максимально высокого уровня, сфокусировав внимание на мышцах, разгибающих ногу в тазобедренном суставе.
3. Задержитесь в этом положении на 4 секунды, одновременно делая выдох. На вдохе медленно вернитесь в позицию тандю. Сопровождайтесь силой тяжести и сосредоточьтесь на эксцентрическом удлинении мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе. Выполните упражнение 3 раза при параллельном и 3 раза при выворотном положении стопы левой опорной ноги. Столько же повторений выполните для правой опорной ноги.

Меры предосторожности. Чтобы избежать неконтролируемого прогибания в пояснице, в ходе всего упражнения сохраняйте напряжение мышц живота.

17. Опускание ноги из батмана

Выполнение

1. Лягте на спину. Согните левую ногу и прижмите ступню к полу. Поднимите правую ногу вертикально и поверните ее наружу в тазобедренном суставе. Привяжите к голени эластичную ленту. Ее свободный конец должен быть закреплен на той же высоте за вашей головой. Сделайте вдох.

2. На выдохе напрягите мышцы живота, чтобы стабилизировать положение поясницы. Опустите ногу, преодолевая сопротивление ленты, словно завершаете гран батман.
3. Возвращая ногу в исходное положение, сделайте вдох. Представьте, что нога поднимается за счет передней и медиальной групп мышц бедра. Перемещайте ногу вверх быстро, а вниз – медленно, полностью контролируя все движения. Не забывайте контролировать положение тела. Повторите упражнение 10-12 раз.

Меры предосторожности. Не допускайте наклона таза вперед или его поворота в сторону. Движение должно совершаться только ногой, а не тазом и не позвоночником.

18. Подъем на носках в положении сидя

Выполнение

1. Сядьте на стул, поставьте переднюю часть расположенных параллельно стоп на невысокую опору. Пятки свободно свисают над полом, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Положите на бедра в области колена небольшое отягощение (около 2 кг).
2. Упираясь подушечками стоп, поднимите пятки как можно выше. При этом второй палец стопы должен находиться в одной плоскости с серединой таранной кости. Представьте, что ваши пальцы и кости плюсны удлиняются.
3. Вернитесь в исходное положение, контролируя свои движения. Повторите 15-30 раз (это 1 подход). Постепенно доведите количество подходов до трех. Старайтесь максимально задействовать глубокую камбаловидную мышцу.

Меры предосторожности. Сохраняйте контроль над взаимным положением большеберцовой кости и второй кости плюсны. Не отклоняйте голеностопные суставы в стороны.

Мышцы, участвующие в движениях.

Тыльное сгибание: передняя большеберцовая мышца.

Релеве: камбаловидная мышца.

Применение в танце. Важность контроля над своими движениями при приземлении после прыжка переоценить невозможно. Укрепление мышц голени поможет бороться и с силой тяжести, и с травмами при опускании тела после релеве, прыжков и гран-аллегро. Подъем на носки требует умения не только с силой сокращать мышцы, но и растягивать их. Когда после прыжка пальцы соприкасаются с землей, танцор должен смягчить удар и удержать вес тела. В стадии приземления икроножная

мышца обычно очень активна, поэтому укрепление камбаловидной мышцы необходимо для ее поддержки. Кроме того, камбаловидная мышца состоит преимущественно из волокон типа I (медленных), что позволяет лучше удерживать с ее помощью равновесие и обеспечивать стабильность голеностопного сустава.

Камбаловидная мышца удерживает тело от падения вперед, когда вы стоите, и помогает поддерживать баланс во время танца. Помните, что из-за большого количества медленных мышечных волокон эта мышца меньше подвержена усталости. Чтобы ее укрепить, необходимо увеличить количество повторений.

19.Плие с опорой на стену

Выполнение

1. Прислонитесь спиной к стене. Максимально разверните стопы и поставьте их шире плеч. Между бедрами и стеной удерживайте мячи. Сделайте вдох и придайте тазу и позвоночнику нейтральное положение.
2. На выдохе прижмите мячи ногами к стене, напрягая мышцы-вращатели бедра. Следите за нейтральным положением таза. Колено должно находиться над серединой таранной кости и второй плюсневой костью. Задержитесь на 2-4 секунды. Повторите упражнение 8 раз.

20.Подъем ноги с сопротивлением

Выполнение

1. Встаньте у станка, возьмитесь левой рукой за перекладину и отставьте правую ногу в сторону в позиции тандю с развернутой стопой. Привяжите один конец эластичной ленты к голени правой ноги, а второй закрепите на неподвижной опоре. Придайте тазу и позвоночнику нейтральное положение. Поддержите выворотное положение стопы опорной ноги и счет напряжения средней ягодичной мышцы.
2. Быстрым скользящим движением переведите ногу через первую и пятую позицию в передний батман, преодолевая сопротивление ленты. Координируйте дыхание с движением: делайте вдох при подъеме ноги.
3. Движение начинается от туловища и внутренней стороны бедра. Используйте движение ноги по полу из первой в пятую позицию, чтобы активизировать приводящие мышцы бедра, а затем как можно

скорее включить в работу подвздошно-поясничную мышцу для подъема ноги. Медленно вернитесь в исходное положение, контролируя свои движения.

4. Выпрямите позвоночник и напрягите квадратную мышцу поясницы. В ходе всего упражнения сохраняйте выворотное положение стоп. Повторите упражнение 4 раза, а затем выполните его еще раз, но уже без отягощения.

Меры предосторожности. Не совершайте движений тазом. Действие мышц туловища может провоцировать подъем таза, но все движения должны совершаться только ногой при стабильном положении таза.

21. Баланс на одной ноге на батуте.

Выполнение

1. Встаньте по центру небольшого батута на одну ногу. Носок указывает прямо вперед. Вторая нога находится в положении параллельного арабеска. Выпрямите позвоночник и поднимите руки в стороны.
2. Найдите устойчивое положение и равномерно распределите вес тела между подушечкой стопы и пяткой опорной ноги. Используйте для этого внутренние мышцы стопы и слегка согните ногу в колене.
3. Сохраняйте равновесие в течение 10-30 секунд. Сделайте небольшую паузу. Выполните упражнение по 3 раза на каждой ноге. Дышите легко и свободно. Снимите напряжение с мышц шеи и плеч. Поддерживайте стабильное положение туловища за счет напряжения мышцы живота и используйте принцип осевого растяжения позвоночника.

Меры предосторожности. Прежде чем выполнять это упражнение на батуте, потренируйтесь на полу. Балансируя в позе деми плие. Следите за тем, чтобы колено находилось точно над вторым пальцем стопы.

3.3 Тематика индивидуальных занятий

План обучения дисциплине «Гимнастика и стретчинг» предусматривает индивидуальные занятия с педагогом. На данных занятиях студент получает более полное понимание о работе над своими профессиональными данными, подробнее раскрываются вопросы применения специальных физических упражнений в процессе обучения различным видам хореографического искусства.

Тематика индивидуальных занятий:

1. Анализ специальных упражнений и их связь с танцем.
2. Выявление индивидуальных особенностей развития мышечного аппарата студентов.
3. Закрепление знаний в сфере дыхания.
4. Подбор специального комплекса упражнений партерной гимнастики и работа над профессиональными данными в соответствии с индивидуальными особенностями.
5. Составление урока на основе пройденного материала по гимнастике и стретчингу. Написание плана занятий по гимнастике и стретчингу.

4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1 Перечень требований к экзамену (зачету)

Зачет проводится по завершению дисциплины «Гимнастика и стретчинг». Форма зачета – практический показ комплекса упражнений, а также теоретический опрос.

Перечень теоретических вопросов для проведения зачета по дисциплине «Гимнастика и стретчинг»

1. Место и роль гимнастики и стретчинга в процессе подготовки студентов хореографов.
2. Методы и способы формирования двигательных навыков на занятиях по гимнастике и стретчингу и их связь с танцем.
3. Особенности проведения занятий по гимнастике и стретчингу.
4. Правила и меры травмобезопасности на занятиях по гимнастике и стретчингу.
5. Структура и содержание занятий: форма, регламент времени, техника исполнения.
6. Роль дыхания при занятиях гимнастикой и стретчингом.
7. Законы и методы соединения дыхания с движением.
8. Партерная гимнастика: принцип построения урока.
9. Особенности подбора музыкального материала для занятий гимнастикой и стретчингом.
10. Место и роль визуализации (мысленных связей) в процессе занятий.

4.2 Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов

Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов разработаны с учетом многолетней практики проведения зачетно-экзаменационных сессий по общепрофессиональным и специальным учебным дисциплинам.

10 баллов (превосходно) – ставится в исключительных случаях, когда студент демонстрирует высокий уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга; показывает превосходные технические навыки исполнения; дает полные ответы на все поставленные вопросы; владеет методикой организации и проведения учебных занятий по гимнастике и стретчингу; грамотно использует специальную терминологию; демонстрирует широкую эрудицию в области гимнастики и стретчинга; умеет правильно работать с методической литературой.

9 баллов (отлично) – ставится, когда студент демонстрирует высокий уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга; показывает отличные технические навыки исполнения; дает полные ответы на все поставленные вопросы; владеет методикой организации и проведения учебных занятий по гимнастике и стретчингу и использует специальную терминологию; демонстрирует широкую эрудицию в области гимнастики и стретчинга; хорошо знает методическую литературу по гимнастике и стретчингу и умеет работать с ней.

8 баллов (почти отлично) – ставится, когда студент демонстрирует хороший уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга; показывает отличные технические навыки исполнения; хорошо освоил методику организации и проведения учебных занятий по гимнастике и стретчингу; владеет специальной терминологией; знает тенденции развития гимнастики и стретчинга; умеет работать с методической литературой.

7 баллов (очень хорошо) – ставится, когда студент демонстрирует хороший уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга; показывает хорошие технические навыки исполнения; в достаточной мере владеет методикой организации и проведения учебных занятий по гимнастике и стретчингу; знает и использует специальную терминологию; умеет работать с методической литературой, но слабо ориентируется в тенденциях развития гимнастики и стретчинга.

6 баллов (хорошо) – ставится, когда студент демонстрирует средний уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга; показывает хорошие технические навыки исполнения; проявляет умения в

организации и проведении учебных занятий по гимнастике и стретчингу, но неуверенно пользуется специальной терминологией; умеет работать с методической литературой, но слабо ориентируется в тенденциях развития гимнастики и стретчинга.

5 баллов (почти хорошо) – ставится, когда студент демонстрирует средний уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга, но навыки и умения в организации и проведении учебных занятий недостаточно хорошо сформированы; допускает неточности в исполнении, а также в использовании специальной терминологии; ориентируется в тенденциях развития гимнастики и стретчинга, но методическую литературу знает в недостаточном объеме.

4 балла (вполне удовлетворительно) – ставится, когда студент демонстрирует посредственный уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга; проявляет недостаточно сформированные умения и навыки организации и проведения учебных занятий по гимнастике и стретчингу; знает основную методическую литературу, но плохо пользуется специальной терминологией.

3 балла (удовлетворительно) – ставится, когда студент демонстрирует низкий уровень знаний теории и методики преподавания гимнастики и стретчинга; плохо владеет методикой организации и проведения учебных занятий по гимнастике и стретчингу; ограниченно использует специальную терминологию, не ориентируется в тенденциях развития гимнастики и стретчинга и плохо знает методическую литературу.

2–1 балла (неудовлетворительно) – выставляется, когда у студента отсутствуют знания по теории и методике преподавания гимнастике и стретчингу.

4.3 Задания для контролируемой самостоятельной работы

Самостоятельная работа студента направлена на совершенствование профессиональных навыков, формирование умения самостоятельно использовать специальную литературу, интерес к познанию и саморазвитию. В соответствии с УМК самостоятельная работа студентов включает в себя работу со специальной литературой, логическое изложение учебного материала, просмотр видео уроков ведущих специалистов в этой области знаний, самостоятельное составление комплексов упражнений.

Примерный список тем для самостоятельной работы:

1. Основы анатомического знания, знакомство с терминами и принципами действия мышц.
2. Взаимосвязь правильной работы мышечного аппарата и улучшения профессиональных данных.
3. Знакомство с правилами безопасности при занятиях гимнастикой и стретчингом.
4. Структура занятий по гимнастике и стретчингу.
5. Взаимодействие диафрагмы, легких и ребер в процессе дыхания.
6. Принцип построения занятий. Подбор музыкального материала.
7. Проведение занятия по гимнастике и стретчингу.

График самостоятельной работы студентов

| № | Тема | Форма контроля | Срок сдачи |
|---|---|-------------------|-------------------|
| 1 | Основы анатомического знания, знакомство с терминами и принципами действия мышц. | Конспект | следующее занятие |
| 2 | Взаимосвязь правильной работы мышечного аппарата и улучшения профессиональных данных. | устный опрос | октябрь |
| 3 | Знакомство с правилами безопасности при занятиях гимнастикой и стретчингом | Конспект | следующее занятие |
| 4 | Структура занятий по гимнастике и стретчингу. | устный опрос | следующее занятие |
| 5 | Взаимодействие диафрагмы, легких и ребер в процессе дыхания. | Конспект | следующее занятие |
| 6 | Принцип построения занятий. Подбор музыкального материала. | запись в тетради | ноябрь |
| 7 | Проведение занятия по гимнастике и стретчингу. | контрольная точка | 6 недель обучения |

5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 Учебная программа для высших учебных заведений

Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Гимнастика и стретчинг» является необходимой частью специального образования, поскольку полноценная подготовка студента предполагает наличие знаний и практических навыков в области развития танцевальных данных (гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности суставов). Наравне с высоким уровнем физической подготовки, важно умение осознанно управлять своим телом, а также способность применять приобретенные навыки в своем виде танца (народный, современный, бальный, эстрадный). Следовательно, дисциплина «Гимнастика и стретчинг» является необходимой составляющей в процессе подготовки специалиста в сфере профессионального хореографического искусства.

Дисциплина «Гимнастика и стретчинг» изучается на протяжении одного семестра и состоит из лекционных, практических, индивидуальных занятий и самостоятельной работы.

В УМК представлены материалы, определяющие и раскрывающие особенности методики обучения различным средствам гимнастики и стретчинга.

Лекционный материал предназначен для ознакомления с основами теории стретчинга и его значимости в процессе обучения студентов-хореографов специальным дисциплинам.

Практические занятия направлены на формирование профессиональных навыков и умений, а также развитие творческих способностей и совершенствование исполнительской техники. На этих занятиях студенты приобретают знания и практические навыки по технике и методике исполнения специальных движений, направленных на совершенствование своего мастерства. Учатся правильно их применять в процессе своей профессиональной деятельности.

Индивидуальные занятия подразумевают под собой работу студента над совершенствованием своих профессиональных данных. А так же предполагают изучение отдельных элементов под руководством педагога, с целью более глубокого понимания предмета изучения.

Самостоятельная работа студентов направлена на активизацию познавательной деятельности и включает в себя работу со специальной литературой, логическое изложение учебного материала, просмотр видео

уроков ведущих специалистов в этой области знаний, самостоятельное составление комплексов упражнений.

Цель курса: изучение и приобретение студентами специальных знаний, умений и навыков двигательной активности, позволяющих развивать гибкость и пластику тела, что в дальнейшем способствует успешному освоению технически сложных танцевальных движений в различных направлениях хореографического искусства.

Задачи курса:

- изучить методическую основу для занятий гимнастикой и стретчингом;
- привести в систему знания о строении и функциях человеческого тела;
- овладеть приемами правильного дыхания;
- приобрести практические навыки осознанно управлять своим телом;
- освоить комплексы упражнений, способствующие развитию мышечной системы и двигательного аппарата;
- сформировать правильное отношение к развитию пластики тела;
- приобрести знания, необходимые для дальнейшей работы хореографа.

После изучения дисциплины студент должен

знать:

- теоретическую основу в области гимнастики и стретчинга;
- основные правила и принципы построения занятий;
- методику проведения занятий по гимнастике и стретчингу;
- специальные приемы и способы для развития двигательной активности и гибкости тела;
- профессиональные педагогические приемы и методы, необходимые для передачи навыков учащимся.

уметь:

- использовать в своей профессиональной деятельности практические умения и навыки;
- освоить правильное исполнение комплексов упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата;
- обладать профессионально-педагогическими навыками, необходимыми для передачи знаний учащимся;
- составить урок по гимнастике и стретчингу, учитывая специфику танцевального направления.

В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины «Гимнастика и стретчинг» отведено 34 часов. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 2, практических – 14, индивидуальных – 8, самостоятельных – 10 часов.

Форма контроля знаний – зачет, где студенты демонстрируют приобретенные знания и навыки в области гимнастики и стретчинга. Выставление итоговой оценки производится с учетом рейтинговой системы и 10-бальной шкалы оценки качества учебной деятельности студента.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Предмет, задачи и структура дисциплины «Гимнастика и стретчинг». Место дисциплины в профессиональной подготовке студентов-хореографов и его связи с другими дисциплинами.

Требования к студентам-хореографам на занятиях по дисциплине «Гимнастика и стретчинг». Требования к уровню знаний, умений и навыков в области гимнастики и стретчинга.

Анализ литературы и рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине.

Тема 1. Стрейтчинг в системе профессионального обучения.

Понятие о стрейтчинге. 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 и психических профессиональных способностей. Формирование прикладных двигательных навыков. Прикладной характер занятий.

Связь специальных упражнений гимнастики и стретчинга с танцем.

Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стрейтчингу.

Требования, предъявляемые к местам занятий (температурный 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.

Тема 3. Основы обучения занятиям по гимнастике и стрейтчингу.

Цель занятий и основные пути ее решения. Специфические требования к занятиям. Структура и содержание занятия: разминка, растягивание, заминка.

Физические упражнения, комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп, повышение уровня гибкости и подвижности в суставах.

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).

Тема 4. Роль дыхания на занятиях по стрейтчингу.

Упражнения для развития дыхания. Управление дыханием (действия 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.

Тема 5. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга.

Различные методы выполнения упражнений партерной гимнастики из положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Принципы построения исходных положений тела.

Интенсивность и длительности 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.

Тема 6. Использование элементов системы пилатес при занятиях стретчингом

Цель и задачи применения упражнений по системе пилатес. Освоение основных движений из системы пилатес. Знакомство со специальной терминологией.

Основные требования техники безопасности. Особенности методики и ключевые моменты освоения упражнений системы Пилатес.

5.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

| Темы | Количество часов | | | |
|--|------------------|-----------|----------|-----------|
| | Лек. | Лаб. | Инд. | Сам. |
| Тема 1. Стрейтчинг в системе профессионального обучения | 2 | 4 | 2 | 2 |
| Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стрейтчингу | | 2 | | 2 |
| Тема 3. Основы обучения занятиям по гимнастике и стрейтчингу | | 4 | 2 | 2 |
| Тема 4. Роль дыхания на занятиях по стрейтчингу | | 4 | 2 | 2 |
| Тема 5. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга | | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 2 | 14 | 8 | 10 |

5.3 Список основной литературы

1. Вихрева, Н. А. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям класс.танцем / Вихрева Н. А.; М-во культуры Рос. Федерации, Моск. гос. акад. хореографии. – Москва: Театралес, 2004. – 82 с.
2. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учеб.пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. – Москва: Искусство, 1979. – 184 с.
3. Нельсон, А., Кокконет Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконет; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Поппури, – 2008. – 160 с.
4. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Поппури, 2011. – 200 с.
5. Шипилина, И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов / И. А. Шипилина. – Москва: «Неоглори», 2004 – 200 с.

5.4 Список дополнительной литературы

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Поппури, – 2002. – 224 с.
2. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. Зациорский, В. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. 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.
5. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Поппури, 2014. – 320 с.
6. Летфулин, И.С. как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения / И. С. Летфулин. Набережные Челны: Изд. Камского политехнического института, – 1998. – 256 с.
7. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2005. – 544 с.
8. Остин, Д. Пилатес для всех / Д. Остин. – Минск: Попурри, 2004. – 317 с.
9. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания / Л.В. Перлина. – Барнаул: Издательство Алтайской государственной академии культуры и искусств, 2010. – 123 с.