

МРНТИ 14.07.09

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПО «СТРЕТЧ ПЛАСТИКЕ»

А.С. Михеенко¹, И.Р. Аухадиев²

¹ студент кафедры хореографии и культурно-досуговой работы

² магистр искусств, преподаватель кафедры хореографии культурно-досуговой работы

^{1,2} Казахский государственный женский педагогический университет,
Алматы, Казахстан, email: ilzataukhadiyev@gmail.com

В статье представлен аналитический разбор урока «Стретч пластика». Это предмет, цель которого — растяжка мышц тела, позволяющая расширить пластические возможности тела танцора. Дисциплина «Стретч пластика» входит в подготовку педагогов хореографии в Казахском государственном женском педагогическом университете. Основной целью данной статьи является выявление особенностей, задач отдельных упражнений, включенных в учебную программу предмета «Стретч пластика» и их влияния на танцевальные навыки исполнителей методом аналитического разбора. В заключении выделены основные положения стретч пластики, без которых невозможно достижение положительного результата на занятиях, отмечено влияние стретчинга на здоровье, двигательные навыки танцоров.

Ключевые слова: хореография, танец, стретчинг, пластичность, гибкость

Начало XXI века — это время стремительного развития инновационных технологий, создания и совершенствования различных видов техники. Современный ритм жизни оставляет человеку мало времени для ухода за собой, однако быть здоровым, выглядеть презентабельно, молодо и стройно хочется каждому. Как же, потратив минимум усилий, привести себя в хорошую форму? Занятие стретч пластикой отлично для этого подходит: «повышаются защитные функции, иммунитет, физическая, умственная работоспособность и продолжительность времени активного состояния организма» [1; 88]. На сегодняшний день растяжка является очень популярной во всем мире системой работы с сознанием и телом.

Термин «стретчинг» появился от английского слова «stretching», которое означает «растягивание». Стретчинг — популярный вид фитнеса, сочетающий в себе упражнения на растяжку всех групп мышц. Это очень эффективная и доступная система тренировок. Можно заниматься как в домашних условиях, так и выполнять комплекс упражнений в спортзале в рамках общей тренировки. Все, что для этого понадобится — коврик для фитнеса, который обеспечит комфортные условия для тренировки. Комплекс упражнений направлен на совершенствование гибкости, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц.

Основными задачами стретчинга являются плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. «В первую очередь необходимо учитывать взаимосвязь оздоровительной и педагогической деятельности, что способствует становлению соответствующих мотиваций личности» [2; 265]. Например, стретчинг приносит пользу особенно тем людям, которые страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Это может быть остеохондроз, лордоз, кифоз, другие нарушения осанки, межпозвонковые грыжи, травмы, боли в суставах. Если регулярно заниматься стретчингом, то деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем значительно нормализуется. Улучшится обмен веществ в растягиваемых мышцах, повысится кровообращение, произойдет укрепление нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Стретчинг также способствует «формированию здорового стиля жизни современной молодежи» [3; 61].

Но, как и любой вид спорта, стретчинг имеет свои противопоказания, такие как:

1. Недавние переломы — не следует заниматься стретчингом, если ваши кости еще полностью не восстановились;
2. Серьезные проблемы с позвоночником;
3. Период обострения хронических заболеваний суставов;
4. Заболевания внутренних органов, находящихся в тяжелой степени (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли).

Необходимо заранее позаботиться об одежде. Одежда должна быть максимально удобной и легкой. На ноги можно надеть спортивные мягкие кеды, чешки, балетные туфли.

Некоторые элементы занятия «Стретч пластика» проходят в носках: растяжка голеностопного сустава, подошвы стоп, пальцев ног. Лучше снять браслеты, наручные часы — они могут создавать неудобство при выполнении упражнений. Длинные волосы желательно собрать.

Перед тренировкой нужно выполнять разминку. Взяв с самого начала это правило за основу, танцор или педагог-хореограф уберезет себя, своих учеников от множества ненужных травм. «Предполагается, что по мере развития совокупности знаний учитель танцев будет лучше тренировать сильного и гибкого танцора, здоровье которого не пострадает от травм» (*перевод авторов*) [4]. Задача разминки — запустить процессы терморегуляции, тогда вам будет комфортно тренироваться и самочувствие не ухудшится. «Тщательная разминка задействует суставы, мышцы, энергетические системы и ум систематическим и специфичным для танца способом, позволяя танцору в полной мере использовать свои собственные возможности» (*перевод авторов*) [5]. В долгосрочной перспективе отсутствие разминки негативно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы. Сердце — это тоже мышца, и её нужно тренировать. Только делать это нужно плавно и постепенно, поэтому легкая разминка — неотъемлемая часть любой грамотно построенной программы тренировок.

Разминка тела начинается с головы и шеи. Делаем наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Затем круговые движение головы как вправо, так и влево. Тем самым разогреваем шейный отдел позвоночника. Следом, разогреваем плечевой сустав, делаем круговые движения вперед-назад. После разогрева плечевого сустава переходим к мышцам спины. Для этого делаем наклоны спины из стороны в сторону, стараясь как можно ниже наклониться к полу. Чтобы добиться эффективности, каждое упражнение стоит повторять несколько раз подряд. «Первоначальная продолжительность удержания поз (1-2 занятие) не менее 10 секунд» [6; 132].

Когда мышцы разогреты, можно переходить к упражнениям, направленным на растяжку мышц всего тела. Выполняя их нужно понимать: какие мышцы задействованы в процессе, какие упражнения можно выполнять, а какие нельзя. Это чаще всего связано с недавней травмой мышцы, которую не рекомендуется подвергать физическим нагрузкам. Поэтому следует быть внимательным!

Первые упражнения будут на растяжку мышц рук. Чтобы растянуть трехглавую мышцу (трицепс), правую руку сгибаем в локте за головой. Ваша задача — противоположной рукой завести за голову локоть правой как можно дальше. Затем, растягивается двуглавая мышца (бицепс): ровной спиной делаем наклон вперед, руки держим в «замке» за спиной. Задача в данном упражнении: держать спину ровной, а руки наклонять как можно ниже к полу.

Переходим к предплечьям. Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены к коленям. Осторожно перенесите вес тела на руки, растягивая предплечья. Тоже самое можно сделать, опираясь ладонями о пол, чтобы растянуть внутреннюю часть предплечья.

После рук переходим к мышцам спины. Для начала можно сделать обычный наклон корпуса вперед с вытянутыми руками — это «складка», которая растягивает поясничный отдел позвонка, мышцы ягодиц, бедер, икр. Затем, перейдем к упражнению «ласточка», которое выполняется лежа на животе. Мы должны поднять корпус и ноги как можно выше от пола, при этом руки следует держать наверху. Для мышц спины также подойдет такое упражнение как «кошка». Оно выполняется на четвереньках. Следует сделать глубокий выдох и подкрутить таз внутрь, при этом округлить спину и опустить голову. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а спина растягивается. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Вновь вдохните и прогните спину в обратном направлении, подняв голову и таз вверх. Теперь, наоборот, работают мышцы спины, а пресс расслабляется. Далее следует немного усложненное упражнение. Оно делается также на четвереньках (ноги согнуты точно на 90 градусов), руки лежат на полу ладонями вниз. Цель — дотянуться грудной клеткой до пола. Здесь «показатели проявления подвижности суставов (гибкости) свидетельствуют о степени тугоподвижности и комфортности ощущений при выполнении амплитудных движений» [7; 18].

Переходим дальше, к мышцам живота (пресс). Сюда отлично подойдет упражнение «верблюд». Встаем на колени. Спину максимально вытянуть вверх, чтобы ребра были развернуты, грудная клетка раскрыта, плечи раскованы. Плавно и медленно, без рывков и резких движений отклониться назад так, чтобы было можно положить руки на стопы или

ухватиться за пятки. Постараться задержаться в этой позе хотя бы на полминуты, не ограничивая дыхание. Плавно разогнуться и принять исходное положение. По бокам у нас есть так называемые «косые мышцы». Чтобы растянуть их, используем упражнение «спираль». «Спираль» можно выполнять как сидя, так и лежа на спине. Для этого сидя вытягиваем ноги вперед. Правую ногу, согнутую в колене, ставим с левой стороны левой ноги. А корпус разворачиваем в противоположную сторону (т.е. в правую). Всё то же самое повторяется в другую сторону. Далее это упражнение следует в положении лежа на спине. То есть корпус лежит ровно, правую, прямую в колене, ногу тянем в левую сторону, стараясь носком стопы достать до пола. Для укрепления косых мышц можно сделать еще одно упражнение «велосипед». Исходное положение: лежа на спине. Руки согнуты в локтях за головой. Правым локтем надо дотянуться до колена левой ноги. Затем повторить упражнение с противоположными рукой и ногой. Важно не отпускать корпус и ноги на пол.

Для закачивания пресса подойдет такое упражнение, как «планка», а также поднимание ног от пола, лежа на спине. Чем ниже ноги оторваны от пола, тем эффективнее будет упражнение. Его стоит выполнять постепенно, то есть каждый раз прибавлять по несколько секунд задержки ног в воздухе.

Чтобы разработать красивый и высокий подъем стопы, следует делать следующие упражнения для укрепления голеностопного сустава. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Делаем круговые движения стопами внутрь и наружу. При этом стопы предельно натянуты. Стараемся кончиками пальцев достать до пола. Затем делаем упражнение «педаль». Сначала оттягиваем, сокращаем стопы к себе, затем тянем стопы от себя к полу. Повторяем движения несколько раз подряд правой и левой стопой поочередно.

Упражнение «складка на полу», как это уже отмечалось выше, хорошо задействует мышцы ног и спины. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Необходимо дотянуться руками до своих стоп. При этом следует держать спину прямой, а стопы оттянутыми (сокращенными) к себе (так будет эффективнее). Если, выполняя это упражнение, вы вытянете подъем и надавите на кончики пальцев, чтобы достать ими до пола, то у вас будет растягиваться еще и свод стопы. То есть, упражнение станет еще более эффективным, так как происходит одновременная растяжка нескольких зон мышц и связок.

Далее переходим к растягиванию четырехглавой мышцы бедра (квадрицепс). Для этого нужно лечь на спину. Одну ногу согнуть, чтобы на полу лежали колено и стопа. Удержаться в таком положении несколько секунд. Затем повторить то же самое с другой ногой. Когда мышцы обеих ног будут достаточно растянуты, можно выполнять это упражнение, сгибая обе ноги одновременно.

Упражнение «бабочка» разрабатывает подвижность паховой зоны. Сидя на полу, согните ноги в коленях и прижмите стопы друг к другу. Следует держать спину прямо, а колени прижать к полу. Для максимального эффекта можно наклоняться корпусом вперед, чтобы дотянуться животом до своих стоп. Упражнение «лягушка» выполняется лежа на животе. Необходимо развести ноги в стороны и согнуть их в коленях, чтобы соединить стопы обеих ног. Цель упражнения: опустить таз как можно ниже к полу. Отлично, если удастся полностью положить таз на пол, не поднимая пяток. «Бабочку» и «лягушку» можно делать как самостоятельно, так и в паре.

Выполнив этот комплекс упражнений, можно переходить к растяжке в продольном и поперечном шпагате. Первое упражнение растягивает паховую область: надо сесть на пол и развести ноги в стороны как можно шире. Стопы сокращены, смотрят вверх. Далее следует наклонить прямую спину вперед и лечь на живот, вытягивая руки вперед и упираясь ладонями в пол. Это позволит выворачивать ноги в вертлужной части тазобедренного сустава, что обеспечит развитие выворотности паховой зоны. Можно также потянуться по очереди к правой и левой ноге в этом же положении.

Чтобы сесть на продольный шпагат, следует регулярно выполнять следующее упражнение: глубокий выпад вперед. При этом следует положить локти на пол рядом спереди стоящей ногой. Сзади стоящая нога обязательно должна быть вытянута в колене (прямая).

В данной статье «представлен один из путей эффективного развития гибкости студентов вуза на основе стретчинга» [8; 128]. Ключевые положения дисциплины «Стретч пластика» — регулярность и постепенность. Они обеспечат положительный результат на занятиях и помогут

избежать травм. Данный комплекс упражнений может подойти как любому человеку, так и танцорам, хореографам. Стретчинг — это важное звено, которое связывает пассивное и активное состояние тела. Ежедневные репетиции танцоров (физические нагрузки) вызывают скованность и напряженность в мышцах и суставах. Потому «идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки» [9; 30]. Стретчинг сохраняет гибкость и помогает избежать типичных травм. Грациозный танец всегда завораживает и восхищает. «Для танцоров все тело (физически и психологически) является их инструментом, средством художественного выражения» (*перевод авторов*) [10]. Красивые и легкие танцевальные па исполнителя возможны только при наличии достаточной гибкости тела — она делает его послушным и готовым выполнять абсолютно любые движения, без зажатий и тяжести. Для хореографа занятие стретч пластикой является неотъемлемой частью деятельности. Она придает танцевальным движениям плавность, легкость, эффектность и красоту. Позволяет беспрепятственно совершать различные «широкие» движения, вызывая изумление у зрителей. Обучение хореографии происходит быстрее и легче. Гибкое тело совершенствует двигательные навыки и расширяет свои возможности.

Список литературы

- 1 Глухова М.Ю., Прокопенко В.И. Повышение эффективности учебных занятий по физическому воспитанию в вузе средствами оздоровительной гимнастики // Образование и наука. 2008. №7. — 87–94 с.
- 2 Песина О.Н. Готовность к оздоровительной деятельности как профессиональная культура преподавателя физического воспитания // Аналитика культурологии. 2008. №10. — 262–265 с.
- 3 Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н., Таланцева В.К. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания студенток вуза // Казанский педагогический журнал. 2012. №4 (94). — 56–61 с.
- 4 Wilmerding, Mary Virginia, Donna H. Krasnow. Dance pedagogy: Myth versus reality // International Symposium on Performance Science, 2011. — 283–289 pp.
- 5 Brenton Surgenor, Andrea Kozai. The Importance of a Good Warm-Up: Are you warm enough to start dancing? // IAMDS Resource paper. Available online: https://cdn.ymaws.com/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/warm-up-importance.pdf. 2017.
- 6 Венгерова Н.Н. Коррекция показателей функционального состояния девушек средствами стретчинга // Символ науки. 2016. №5-2. — 131–134 с.
- 7 Венгерова Н.Н., Кудашова Л.Т. Кондиционные тренировки развития гибкости студентов в рамках элективного курса по физической культуре // Гуманизация образования. 2017. №6. — 17–22 с.
- 8 Павлютина Л.Ю., Мараховская О.В., Ляликова Н.Н. Стретчинг — один из путей развития гибкости у студентов вуза // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2018. №1 (31). — 124–130 с.
- 9 Карпова Е.И., Данилова Н.В. Стретчинг как вид фитнеса // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). — 29–30 с.
- 10 Sarah Irvine, Emma Redding, Sonia Rafferty. Dance Fitness // IAMDS Resource paper. Available online: https://cdn.ymaws.com/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance_fitness.pdf. 2011.

METHODOLOGICAL BASES OF «STRETCH PLASTIC» LESSONS

A.S. Mikheenko¹, I.R. Aukhadiev²

¹ student of the department of choreography and cultural and leisure work

² Master of Arts, teacher of the department of choreography and cultural and leisure work

^{1,2} Kazakh State Women's Teacher Training University,
Almaty, Kazakhstan, email: ilzataukhadiyev@gmail.com

The article presents an analysis of the lesson «Stretch Plastic». This is a subject, whose purpose is to stretch the muscles of the body, developing the plastic abilities of the dancer's body. The subject «Stretch

Plastic» is included in the training of choreography teachers at the Kazakh State Women's Teacher Training University. The main purpose of this article is to identify the features, tasks of individual exercises included in the curriculum of the subject “Stretch Plastic” and their influence on the dance skills of performers by an analytical method. In conclusion, we have highlighted the basic rules of stretch plastics. Observing them can achieve a positive result in the classroom. The authors also noted the effect of stretching on the dancers' movement skills.

Key words: *choreography, dance, stretching, plasticity, flexibility*

«СТРЕТЧ ПЛАСТИКА» САБАҒЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

А.С. Михеенко¹, И.Р. Аухадиев²

¹ хореография және мәдени-тынығу кафедрасының студенті

² өнертану магистрі, хореография және мәдени-тынығу кафедрасының оқытушысы

^{1,2} Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті,
Алматы, Қазақстан, email: ilzataukhadiyev@gmail.com

Мақалада «Стретч пластика» сабағының аналитикалық талдауы келтірілген. Бұл, дененің бұлшық еттерін созу, бишілер денесінің пластикалық мүмкіндіктерін кеңейтуге мүмкіндік беретін сабақ. «Стретч пластика» пәні Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университетінде хореография мұғалімдерін даярлау бағдарламасына кіреді. Осы мақаланың негізгі мақсаты — «Стретч пластика» пәнінің оқу жоспарына енгізілген жеке жаттығулардың ерекшеліктерін, міндеттерін және аналитикалық талдау арқылы орындаушылардың би дағдыларына әсерін анықтау. Қорытындылай келе, «стретч пластиканың» негізгі ережелері көрсетіледі, онсыз сыныпта оң нәтижеге жету мүмкін емес. Бишілердің денсаулығы мен моторикасына әсері байқалды.

Түйін сөздер: *хореография, би, созылу, пластика, икемділік*

Поступило в редакцию 24.02.2019.