

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"**

УТВЕРЖДЕНО
на методическом совете
"5" марта 2014 г.

Директор МБОУДОД «ЦДТ»
Соловьева Г.Э. _____

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

Упражнения на растяжку и формирования балетного шага

Автор - педагог дополнительного
образования,
Высшей квалификационной категории
Гончарова Ю.Н.

Упражнения на растяжку и формирования балетного шага

Растяжка – это система работы с мышцами суставами и связками тела.

Растяжка очень важна для танцора, так как она во многом определяет наши движения. Учит натянутасти ног, корпуса, красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Ей следует уделять достаточное время на каждом уроке. Но необходимо помнить, что растягивать можно только хорошо разогретые мышцы.

Принято считать, что шпагат является показателем хорошей растяжки. Это не так. Хорошо растянутый танцовщик должен обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле. Для этого в упражнениях на растяжку необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах. Для достижения наилучшего результата каждую растяжку следует заканчивать *grand battement* и *adagio*.

Уделять значительное внимание растяжке необходимо с самых ранних лет. Когда костная система еще окончательно не сформирована, не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Суставы и мышцы, в этом возрасте, более мягкие и податливые и растянуть ребенка легче, чем в более позднем возрасте, главное следить за правильным исполнением всех движений. Но существуют и некоторые сложности в работе над растяжкой с маленькими детьми, т.к. она связана с болевыми ощущениями. Поэтому я рекомендую проводить растяжку в форме игры, соревнования, придумывать какие-то образы и обязательно работать под музыку-это настраивает на рабочий лад, увлекает и помогает забыть о неприятных ощущениях. Растягивать детей младшего школьного возраста лучше в партере, так легче следить за правильностью выполнения упражнений и педагогу и самим детям.

Но не следует пренебрегать занятиями растяжкой в среднем и старшем школьном возрасте. Наоборот следует продолжать регулярно заниматься, усложняя упражнения, для поддержания хорошей танцевальной формы.

Данная методическая разработка предназначена для педагогов дополнительного образования в области хореографии в самодеятельном коллективе. Педагог очень ответственная профессия, и мы в ответе за тех, кого взяли обучать такому прекрасному искусству, как танец. Поэтому, чтобы не навредить необходимо, как можно доходчивее объяснить ребенку как делается то или иное движение и что они должны чувствовать, исполняя комбинацию.

Но главное, нужно объяснить, что хореография это труд и если они хотят, красиво танцевать, то нужно работать.

Методика преподавания в самодеятельном детском коллективе требует особого подхода. Так как дети не имеют всех данных, необходимых для занятий хореографией, и задача педагога развить в ребенке недостающие способности, будь то выворотность, танцевальный шаг, гибкость или прыжок. Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься – тогда результат не заставит себя ждать! Для того, что бы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми. Объясняя классу движение, педагог всегда ищет точное объяснение характера этого движения.

В наше время много методик обучения детей, а это значит, что тема актуальна и ей стоит заниматься, для того чтобы найти подход и научить своих подопечных правильному исполнению партерного, а затем и классического, и других экзерсисов.

Упражнение №1.

Обучаемый ребенок становится на колени спиной к вам, обхватывает вас руками за ноги. Одну ногу ребенок поднимает, вы берете её руками (можно под колено, можно за стопу) и тянете на себя. Следите за тем, чтобы тазовые кости были на одной линии (не перекошенные). Делайте по 15-20 пружин каждой ноги (смотрите, по состоянию ребенка – можно делать и по 5 пружин, а через 5 минут повторить.) Не забывайте тянуть обе ноги, иначе ребенок будет однобоко растянутым.



Упражнение №2.

Сидя на ягодицах ноги врозь, две руки подняты вверх, спина ровная – делаем наклоны по очереди к правой ноге, к левой ноге (руками тянемся к пяткам) и ложимся вперёд на живот, руки впереди себя. В этом же положении делаются круговые движения – от правой ноги к левой (живот перемещать как можно ближе к полу).



Упражнение №3.

«Полу шпагат».

Садимся в положение «полу шпагат» на правой ноге. Бедра прижимаются к полу, в ровном положении, корпус прямой. Правой рукой, круговым движением, через потолок, опускаемся назад на левое бедро. Корпус разворачивается за рукой. Происходит скручивание в поясничном и грудном отделе. Далее правая рука скользит по левой ноге к пятке, затем правая рука обратным движением, через потолок, приходит вперед, одновременно корпус ложится вперед на правое бедро. Левая нога, сохраняя сильную натянутость, пытается оторваться от пола, бедра прижаты к полу. Нужно прочувствовать сильное напряжение задней поверхности бедра левой ноги.

Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем выполнить его с другой ноги.

В данном упражнении сочетаются растяжение и напряжение мышц, что позволяет добиться наибольшего результата.



Упражнение №4.

Ребенок лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спина лежит ровно.) Начинаете потихоньку разводить ноги в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ноги к полу. Идеально, когда ноги достают до пола.



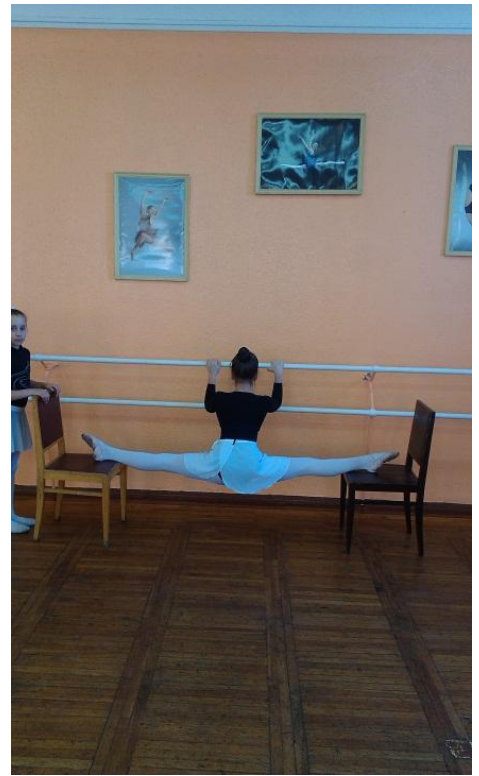
Упражнение №5.

Поставить перед ребенком стул или табурет (50-60 см.высотой), можно использовать скамейку. Одну ногу положить на стул, вторая нога разъезжается в шпагат. И аккуратно пружините к полу. Старайтесь, чтобы у ребенка бедра и плечи были на одной линии. Это упражнение подходит для растяжки на правый, левый и поперечный шпагаты.



Правильно выполненный шпагат:

- правый или левый шпагат-ребенок сидит на шпагате, плечи и бедра по одной линии, спина ровная, колени и стопы вытянуты;
- поперечный шпагат - встаньте сбоку и посмотрите, если ноги лежат на одной линии, колени и стопы натянуты, то ребенок сидит правильно. Если нет, т.е. угол вместо линии – исполнение шпагата не верно.



Для развития шпагата должен быть освоен элемент «складка».

«Складка» - это растяжка подколенных сухожилий, которые играют большую роль при растяжке на шпагат. Ребенок сидит на полу, ноги вместе впереди него, а живот полностью лежит на ногах, руки обхватывают пятки, колени, стопы натянуты.

Упражнения, помогающие подготовиться к «Складке»:

Упражнение №1.

Ребенок сидит на полу – ноги вместе лежат перед ним на маленьком стуле, скамейке. Делаем наклоны вперед (кладем живот на ноги), пытаюсь обхватить пятки.



Упражнение №2.

Ребенок сидит на полу, ноги впереди него - упражнение исполняем двумя стопами вместе: на себя-натянуть к полу (раз 20-30), колени натянуты. Затем зафиксировали стопы на себя и наклоняемся к ногам, пытаемся дотянуться до стоп и обхватить их.



Упражнение №3.

Положение стоя, ноги вместе, колени вытянуты.

Делаем наклоны вперед – нужно полностью положить ладони на пол, затем пробуем обнять ноги. Так же это упражнение можно выполнять в движении: делаем небольшие шаги ногами вместе с наклонами корпуса вперед и достаем руками пол (идеально положить обе ладони на пол). Живот должен ложиться на шагающую ногу.



Список используемой литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я.Ваганова. – М.-Л.: Искусство,1963
2. Бернштейн Н.А. Физиология и активность / Н.А.Бернштейн. М.,1990
3. Бранков Г. Основы биомеханики. М.,1981
4. Судакова М.В. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие / Судакова М.В.. – ХГИИК, 2006.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.метод.пособие / Ю.В.Менхин. – М.: Изд.ФИС,1989
6. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М.Смирнов, Дубровский В.И. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2002