Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования

 Центр детского творчества "Луч" г. Томска

**Методика растяжки для ранее неподготовленных детей**

**в хореографическом коллективе**

(методические рекомендации)

**Выполнила:**

Радченко Яна Анатольевна,

педагог дополнительного образования

Томск 2024

**Пояснительная записка**

Отличительной чертой моих воспитанников является то, что все они пришли на занятия в разном школьном возрасте и, как правило, без какой либо хореографической подготовки ранее. В современной хореографии для точного и техничного исполнения нужна не только наработанная танцевальная техника, подкаченность тела, отточенность линий, но и гибкость и хорошая растяжка. Что же делать, если твои ученики впервые переступили порог танцевального класса далеко не в 3 и не в 5 лет, и до этого никогда прежде не занимались танцами, а ты хочешь получить от них результаты на конкурсах и приближенное к общепринятым стандартам исполнение танцевальных номеров?

Столкнувшись с такой ситуацией, я постепенно, в ходе работы, подобрала комплекс упражнений, который и по настоящее время использую на занятиях. По моим личным наблюдениям, благодаря ему, дети достаточно быстро становятся гибкими и растянутыми. Свой личный подход к растяжке, я попыталась максимально описать в данных рекомендациях.

Рекомендации будут интересны хореографам, работающим с неподготовленными детьми старшего школьного возраста, а также с новичками.

**Методика растяжки для ранее неподготовленных детей**

**в хореографическом коллективе**

1. Для начала очень важно самому педагогу осознать тот факт, что

**дети, которые никогда прежде не растягивались, к этому не подготовлены и не приучены**. А это значит, что они не захотят преодолевать себя, терпеть боль сразу. Поэтому, нагружая их сразу максимально, вы можете не только повредить, порвать связки, но и рискуете потерять учеников, которые испугавшись нагрузок, перестанут посещать занятия.

1. Важно с первых занятий **убедить учеников в важности** таких

**упражнений** на растяжку, рассказать об их пользе, привить любовь, несмотря на трудности.

1. Хорошо бы самому **педагогу быть примером для подражания**,

демонстрировать упражнения лично, но если это невозможно, лишь ваши коммуникативные способности могут настроить учеников, что для данных упражнений очень важно. Личный настрой каждого и мотивация: «Я смогу так же», в дальнейшем принесут результаты.

1. Мои занятия проходят три раза в неделю по 1,5 часа. Не

забываем, что важна регулярность растяжки у таких детей. Поэтому мы затрачиваем на это по 15-20 минут от **каждого занятия**.

1. В этом возрасте, физиологически, как известно, дети уже менее

гибкие, если нет каких-то особенных природных данных. Я всегда **начинаю растяжку с разогрева всего тела**. Ошибочное мнение многих, что если мы тянем шпагаты, то разогревать нужно только ноги и паховую часть. Намного легче дается растяжка на полностью разогретое тело.

6. Начинаем разминку с простого бега по кругу, переходя на бег с натянутым носком, на бег с поднятием колен до живота, на галоп, чередуя все это вперемежку.

Пример:

 1.Бег

2.Бег с коленями до живота

3.Бег

4.Бег с натянутым носком

5.Галоп

6.Бег

 7.Бег с коленями до живота и т.д. и т.п.

7. После этого выводим учеников на середину класса и продолжаем

**разогревать различными прыжками на месте**, которые каждый педагог может выбрать сам из многочисленных известных всем прыжков.

Я обычно применяю следующие прыжки:

1. Прыжки по VI позиции (следить за натянутостью стопы в воздухе и приземлением на всю стопу)
2. Прыжки по II прямой позиции (Правила соблюдаем те же)
3. Прыжки с чередованием ног (II позиция – перекрещивание ног – II позиция и т.д.)
4. Прыжки с чередованием ног вперед – назад
5. Прыжки с одной ноги на другую
6. Заканчиваю эту часть бегом на месте.

Такая интенсивная нагрузка позволяет быстро разогреть все тело. Если проводить эти упражнения в хорошем быстром темпе, то вы потратите на это всего 5-7 минут от занятия.

1. Далее мы переходим к наклонам, тем самым, разогревая мышцы

шеи, спины, рук. Наклоны так же могут быть всевозможных видов. Важно соблюдать **темп упражнений, чтобы не остужать уже разогретое тело**. Я в своих занятиях применяю такие **виды наклонов**, как:

1. простые наклоны (в сторону – вперед - назад) в различных вариантах и с разбавлением танцевальными элементами;

2. боковые наклоны в сторону за своей рукой, так же в различных вариантах, разбавляя их элементами.

1. В разминке я достаточно часто **применяю «микс»,** т.е. элементы

джаз -танца, модерна, классического танца, пилатеса, йоги. Главное выбрать для себя те, от которых действительно усиливается гибкость тела.

В своих занятиях я люблю использовать следующие:

1. Flatback– он помогает ученикам прочувствовать каждую мышцу своей спины, выровнять осанку, растянуть ягодичные мышцы;
2. Flatbackсdemiplié – plié помогает хорошо разогреть и растянуть внутренние боковые и паховые мышцы ног, а flatbackпомогает в этот момент учиться не расслаблять и держать спину;
3. Поза Собаки – часто используемая в йоге, сочетаем ее с подъемом на полу пальцы и, наоборот, с приседанием вниз, что усиливает разогрев и растяжку паховых мышц, а также вытянутость позвоночника в длину.

Все эти упражнения я не провожу в чистом виде, усложняю элементами, **ориентируясь на возраст учеников**. Тем самым я добиваюсь технично сложных комбинаций для разминки. Самое важное и главное в такой разминке – это **плавный переход от одного упражнения к другому, без остановок.**

1. Следующий этап – это **упражнения на растяжку шпагатов**. Прежде всего, мы начинаем перекаты с ноги на ногу, растягивая паховые мышцы. Важно следить за тем, чтобы пятка опорной ноги была на полу, а нога, которую тянем, развернута и натянута. Также делаем выпады на правую и левую ноги. Все это мы проделываем в сочетании с перекатами, чтобы одно упражнение перетекало в другое. После этого начинаем плавно поднимать назад и вверх по очереди натянутые ноги на сколько сможем, затем делаем махи назад 8-10 раз.
2. Теперь мы вполне можем перейти к **упражнениям в партере**:

1.«бабочка»,

2.«складка»,

3.«складка с ногами в сторону».

Почему именно только сейчас? Из моего опыта могу сказать, что после предыдущих интенсивных нагрузок намного легче тянуть мышцы ног, и уже не настолько сильны болевые ощущения, что нам и нужно.

1. Теперь тело готово к растяжке шпагатов. Ученикам я советую **не**

**переусердствовать** при растягивании шпагатов. Объясняю я это тем, что нужно **постепенно увеличивать нагрузку**. Главное, это их личное желание, настрой и контроль.

1. После того как мы потянули шпагаты, продолжаем упражнения.

Повторяю совсем недолго по времени, прыжки, чтобы снять напряжение и расслабленность ног, после чего вывожу учеников на диагональ на grandbattements. Но я их начинаю не совсем в чистом виде, а **в игровой форме, прививая дух товарищества и взаимопомощи**. Сначала идут вперед до конца класса двое, делая махи вперед правой ногой, левой назад (упражнение «свечка»). Дойдя до конца класса, они садятся на правый шпагат и сидят в нем до тех пор, пока следующие двое не дойдут до них. Таким же образом повторяем все на левую ногу.

1. Поперечный шпагат мы тянем по такому же принципу, но **заменяем**

**махи кувырком** вперед с разведенными максимально в сторону ногами и перекатом через живот. В конце зала, как обычно, ученики сидят в поперечном шпагате, пока другие не дойдут до них.

1. Соблюдая равномерный темп, разминка на растяжку занимает 15-20

минут. Иногда я заменяю прыжки в самом начале на подкачку всего тела: пресс, ноги, спина, руки – как на общей физической подготовке, что тоже немаловажно в танцах. **Главное не «забить мышцы»**, все же у нас не спорт, а танцы, и грациозность тела должна сохраняться.

1. Также рекомендую **разбавлять растяжку упражнениями в парах**.

Это помогает приучить учеников к **самостоятельному разогреву, а взаимопомощь друг другу поможет усилить гибкость.** Упражнений в парах очень много и они широко известны всем хореографам.

1. Такой подход к растяжке был применен к ученикам 8-14 лет на

протяжение 2-х лет.

**Результаты применения данного комплекса упражнений на растяжку следующие:**

* добились того, что почти все смогли сесть хотя бы на один

шпагат в идеале, а некоторые и даже на все в течении одного года,

* появился достаточно высокий grandbattement,
* легкость в прыжках и поддержках,
* За 1-2 года обучения ученики научились

самостоятельно делать разминку и растяжку.