**Драч Тамара Леонідівна**,

**ЛЬВІВ, Україна**

**МИСТЕЦТВОЗНАВСТВО**

**(Мистецтво танцю)**

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ СТРЕТЧІНГУ ДЛЯ ВИКОНАВЦІВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ НАПРЯМКІВ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ**

*Анотація*

У статті проаналізовано останні публікації, що стосуються партерної гімнастики та танцю-модерн, розглянуто можливості подолання скутості та закріпаченості у дорослих виконавців pall-dance, вправ на полотнах та гімнастичному кільці. Розглянуто головні фізіологічні особливості жінок та чоловіків у віці 30-40 років та дітей, віком 9-10 років, та можливостей розвитку їх гнучкості шляхом стретчінгу, вправ біля пілону, а також парної розтяжки. Розкрито головний зміст поняття стретчінг та його застосування у сучасний танцювальних екзерсисах. Розглянуто методичні рекомендації та вивчено літературу, яка розкриває зміст поняття стретчінг та утворено власний словник термінів, що стосується даної тематики. У статті піднята проблематика впровадження таких занять для дітей та дорослих та необхідність дотримання всіх технічних вимог задля якісного та корисного розтягування всіх м’язів тіла, а також суглобової гімнастики. Наведені цитати та можливі подальші дослідження автора, а також застосування впровадженої методики на професіоналах у танцювальних та спортивних школах на заняттях з хореографії. Подані дефініції головних рухів у pall-dance та стретчінгу та термінологія танцю-модерн, котра актуальна в професійних танцювальних студіях.

*Постановка проблеми* Наразі набули популярності у танцювальних студіях стилі pall-dance, twerk, body-ballet. Саме в цих стилях не останню роль відіграють розтяжки та природні дані виконавців. Тому, *актуальним* стає питання яким чином розтягнути та підготувати до складної хореографії вже сформованих дорослих людей, котрі мають виконувати складні акробатичні трюки біля пілону, розвинути виворотність та крок у непідготовлених учнів, правильно та максимально безболісно. Дослідженням питання партерної гімнастики займаються Акімова С.В., Олянишена А.А., наукове дослідження присвячене проблемам гіпермобільного синдрому у гімнастів та танцюристів наразі проводить кандидат наук із фізичного виховання та спорту Руда І.Є. *Актуальність* теми, полягає в важливості для здоров’я та якості танцювального виконання розтяжок для дорослих людей, що активно поширюються та розвивають у танцювальних студіях,стилі pall-dance, кільця, полотна, де головними складовими виступу є, як правило, акробатика та танець. Тож, готувати таких виконавців, слід, як хореографічно, так і з гімнастичної позиції – розтягуватися та вчитися робити трюки. На даний час у Львові існує безліч танцювальних студій, де цей напрям найбільш популярний серед клієнтів – це і студія танців Red Moon, Шоколад, Kiwi Center, Loft - студія танцю та фітнесу, і т.д.

*Метою* статі є дослідити танцювальні студії Львова, визначити головні особливості стретчінгу для окремих груп людей та можливість проведення розтяжок для професійних танцівників.

*Завданнями* дослідження: визначити принципи, методи та правила розтягування, дослідити джерельну базу по даній тематиці, проаналізувати літературу та практичну діяльність танцювальний студій Львова, де є ці напрями хореографії.

***Стретчінг – це розтяжка,*** де поєднується партерна гімнастика, балетний екзерсис, акробатичні елементи, шпагати, виконання класичного уроку в партері, ритмічний танець та імпровізація, робота над танцювальними комбінаціями та зв’язками.

З дітьми слід найбільшу увагу приділяти балетній гімнастиці, вона більш локанічна та стримана у розтяжках. У віці 9-10 років у дівчат найлегше розвинути виворотність та сформувати «пташку» в стопі, характерну для балетного виконання. Актуальними можуть бути розтяжки кроку вперед, вбік та назад, що особливо потрібно в adajio. Гнучкість спини легко розробляється та розвивається, якщо над нею працювати регулярно, щотижня. Діти можуть виконувати подвійну та потрійну складку у спині, а також виконують мостик з положення стоячи.

Виконувати вправи на гнучкість можливо і біля пілону - "мостики", та гнутися, тримаючись за пілон. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона залежить головним чином від стану певної групи м’язів і їх антагоністів, а також від анатомічних особливостей суглобів, форми і побудови суглобових сумок [4, c.91].Особливо важлива регулярність та систематичність для максимального результату в розтяжках, як в період навчального року, так і на канікулах. Розтягуючись влітку, м'язи достатньо розігріті вже перед початком тренування. Однак ігнорувати розминку не варто, адже температура в приміщенні суттєво відрізняється від вуличної. Під час розігріву можна пробіжатися по колу з дотягнутими стопами, залазити на пілон вверх та гнутися вбік, вперед та назад на середині залу.

Розтяжка може тривати на протязі однієї навчальної години та більше. Після активного розігріву можна переходити до шпагатів, а після цього - виконати grand battements на середині залу, що зміцнює фактуру м’язів і додає додаткового активного стретчінгу в процесі виконання вправ.

Можливо використовувати елементи pall-dance (крутки), коли робимо allegro на середині залу. Pall-dance - вид [спорту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), який поєднує [танець](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C" \o "Танець) з гімнастичними вправами на пілоні (жердині). Танець на пілоні, визнаний видом [фітнесу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81), який базується на аеробних та анаеробних вправах. Поєднує в собі елементи танцю та акробатичні трюки. В цих вправах пілон використовується як снаряд, партнер та тренажер. Танець на пілоні походить від китайської циркової акробатики (китайський цирковий пілон) та індійської йоги на шесті (Маллакхамб йога)[2,c.5]. Під час занять, стрибки слід виконувати як на центрі, так і, тримаючись за пілон. Таким чином, поєднується силове тренування організму та сучасна хореографія.

В чистому вигляді стретчінг – це стресове заняття для організму, однак, якщо поєднати елементи pall-dance зі стретчінгом та балетом, виходить цікаво та корисно, як для дітей, так і для дорослих, котрі практикують сучасні напрямки студійної хореографії.

Розтягування є справою важливою та небезпечною, тому займатися цим мають кваліфіковані викладачі - хореографи та гімнастки, котрі на власному досвіді пройшли процес розтягування та знають, які відчуття викликає у людини та чи інша вправа на гнучкість. Таких спеціалістів слід шукати у професійних танцювальних студія та фітнес-центрах. Заради стретчінгу жінки та чоловіки приходять до фітнес-центрів та займаються над собою як у пасивній, так і активній формі розтягування, тим самим досягають максимальної гнучкості суглобів та еластичності м'язів. Важлива і методика проведення занять зі стретчінгу, її наразі розробляють на сучасних хореографічних кафедрах.

Стретчінг як елемент суглобової гімнастики є і корисним для організму, адже розтягуючись - ми розробляємо гнучкість всіх суглобів, попереку, стопи, плечового поясу, що важливо для дорослих людей, котрі ведуть малорухомий спосіб життя, а накопичення шлаків у нижній частині живота не дають нормально функціонувати внутрішнім органам, та призводять до неприємних наслідків: венозне розширення судин, швидка втомлюваність ніг і т. д.

Розтягуючи складку вперед, ми покращуємо гнучкість попереку, сприяємо налагодженню обміну речовин та поліпшенню кровообігу у внутрішніх органах та ногах. Це сприяє поліпшенню загального стану здоров'я тих, хто займається стретчінгом. Важливо також зауважити, що стретчінг також впливає на статтеві органи чоловіків та жінок, що при помірних навантаженнях, є хорошим внутрішнім масажем, та сприяє зміцненню м'язів у статтевих органах. Це сприяє поліпшенню сексуальної функції організму, а також правильному функціонуванню всіх життєво важливих органів людини[4].

Тож, головною метою стретчінгу є правильно навчити тягнутися, перемагати біль, важливо пояснити дітям, котрі особливо емоційно реагують на розтягування, користь розтягування, їх слід відволікати та тягнути в процесі ігор та танцювальних вправ. В активному темпі, відразу після розтягування, необхідно займатися і підкачкою м’язів, для цього доречними стануть «занозки» та виконання повільних вправ ногами на вазі, піднімання тулуба вверх з дотриманням третьої позиції рук. Ми зміцнюємо м’язи ніг, рук та спини і сприяємо тому, щоб вправи біля пілону мали не тільки гімнастичну довершеність, а й хореографічну академічність та грацію. Всі вправи на розтягування біля пілону виконуються під музичний супровід тим самим, ми сприяємо тому, щоб гарний крок для виконавця став частиною танцю та проявом драматургії та задуму номеру. Pall-dance виконавці мають можливість реалізовувати власний танцювальний задум за допомогою класичних па.

**ДОДАТКИ:**



*Розтяжка стопи сприяє поліпшенню кровообігу у нижніх кінцівках та готує їх до танцювальних рухів*

******

*Вправи на гнучкість біля пілону слід виконувати спочатку з допомогою тренера, а потім самостійно*

**

*Крок вбік добре розвивається в процесі партерної гімнастики*

*Фото: Бедернічек Д.Ю.*

Список використаних джерел:

1.Акімова С.В. Вправи класичного екзерсису та партерного тренажу у фізичному вихованні дошкільників/ Стелла Акімова// Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики та хореографії: зб. наук. Матеріалів. – Л., 2014. – Вип. 13. – с. 56-61

2.Березова Г. О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. – 2 –ге вид. – К. : Муз. Україна, 1990. – 256 с. : іл.

3.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 95 с. : ил. – Серия « Русская театральная школа»)

4. Олянишена А. Використання загально розвиваючих, коригуючи та відновлювальних вправ партерного тренажу в контексті хореографічного виховання/Олянишена А.// Педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті: зб. Наук. Матеріалів. – Л., 2017. – с. 36-40

4.Серебрянська Є.О.Хореографічна корекція фізичної підготовленості акробатів – стрибунів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. Дис. канд. Наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01/Харківська державна академія фізичної культури. – Х., 2007. – 20 с.

5. Сосіна В.Ю., Руда І.Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату у спортсменів і танцюристів у зв’язку з проблемою гіпермобільного синдрому/Сосіна В.Ю.// Педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті: зб. Наук. Матеріалів. – Л., 2017. – с. 49-51

**Науковий керівник:** кандидат історичних наук Дорогих Л.В.

**Автор:** аспірантка Національної академії керівних кадрів культури та мистецтв, м. Київ, тренер-хореограф танцювальної студії «Шоколад», м. Львів, Драч Т.Л.