

СТРЕЙЧИНГ

1. Цель освоения дисциплины

Освоение методики совершенствования физических данных, необходимых для обучения хореографии, с помощью системы упражнений стрейчинга.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Стрейчинг» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Педагогика», «Теория и методика преподавания хореографических дисциплин», «Анализ музыкально-танцевальных форм», «Бально-спортивный танец», «Грим», «Историко-бытовой танец», «Композиция и постановка танца», «Направления современной хореографии», «Образцы танцевального репертуара», «Основы актерского мастерства и режиссуры в танце», «Партнеринг и дуэтные формы», «Русский танец и его региональные особенности», «Сценическая акробатика и трюки», «Сценическое движение», «Танцы народов мира», «Теория и история музыки», «Теория и история хореографического искусства», «Теория, методика и практика дуэтного танца», «Этнография и танцевальный фольклор народов России», прохождения практик «Исследовательская практика», «Педагогическая практика (воспитательная)», «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (творческая)», «Практика по получению первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности», «Преддипломная практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
- готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования (ПК-11);
- готовностью к применению теоретических знаний, практических умений и навыков преподавания хореографических дисциплин, создания хореографических композиций для постановки и решения профессиональных задач (СК-1).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- виды деятельности, составляющие процесс самообразования по стрейчингу; теоретические и практические основы исследовательской деятельности в образовании;
- виды, технику и методику преподавания стрейчинга для разновозрастных категорий обучающихся;

уметь

- организовать познавательную деятельность в области стрейчинга, направленную на достижение определенных лично значимых образовательных целей; использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования;
- составить комплекс упражнений и провести урок стрейчинга для любой возрастной категории, с учетом поставленных педагогических целей;

владеть

- навыками самоорганизации и самообразования в области стрейчинга; опытом применения теоретических и практических знаний для постановки и решения исследовательских задач в области образования;
- техникой и методикой преподавания стрейчинга для разновозрастных категорий обучающихся.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 36 ч., СРС – 36 ч.),

распределение по семестрам – 1,

форма и место отчётности – зачёт (1 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

1 Теоретические и методические основы стрейчинга.

Тема 1. История возникновения и развития стрейчинга в хореографической практике. Элементы стрейчинга в спортивных методиках Древнего Рима и других цивилизаций. Зарождение стрейчинга как системы упражнений (Швеция, 1950 г). Период внедрения стрейчинга в спортивные методики - 1970-80 г. Современные тенденции развития стрейчинга и его внедрения в хореографию. Тема 2. Теоретические основы развития природных физических данных танцовщика средствами стрейчинга. Физическими данные исполнителей: физические качества (социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность) и физические способности (относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий). Основные факторы, влияющие на развитие физических способностей. Профессиональные физические способности в хореографии и методы их развития средствами стрейчинга. Координация тела: нервная, мышечная, двигательная. Координационные способности владения телом и регулировка мышечного тонуса. Индивидуально-психологические и психофизиологические особенности развития тела. Дыхание и движение. Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания: верхнее (ключичное) - подъем плеч; среднее (диафрагмальное) - подвижность грудной клетки; нижнее - работа мышц живота. Понятия о правильном и неправильном дыхании. Три фазы правильного диафрагмального дыхания: выдох. Дыхательные упражнения: - для формирования диафрагмального дыхания; - для формирования глубокого длительного вдоха; - на дифференциацию вдоха; - на выработку длительного, сильного, целенаправленного выдоха; - на развитие межреберных дыхательных мышц. Упражнения на координацию дыхания и движения. Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации средствами стрейчинга. Тема 3. Средства и методы воспитания растяжимости и эластичности мышц. Определение понятия «эластичность мышц». Роль и значение развития гибкости суставов, эластичности сухожилий и мышц в обучении хореографии. Типы и свойства мышечной ткани. Проблемы «тугих» мышц. Виды гибкости и методика ее развития. Динамические, статистические и комбинированные упражнения развития гибкости. Нетрадиционные средства развития гибкости. Метод совмещенного развития силы и гибкости. Метод многократного растягивания. Метод статистического растягивания. Йога. Стрейчинг. Оздоровительные эффекты стрейчинга: анатомический, биомеханический, биохимический и физиологический. Тема 4. Профилактика травматизма и повышение эластичности связочно-мышечного аппарата танцовщика. Самоконтроль психофизического состояния организма. Средства и методы мышечной релаксации. Причины возникновения травм на занятиях по стрейчингу (педагогические, медико-санитарные, организационно-технические). Методические ошибки

в планировании учебно-тренировочного процесса по стрейчингу. Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях по стрейчингу (анализ индивидуальных особенностей обучающихся, анализ условий для занятий стрейчингом). Тема 5. Принципы и структура построения комплекса упражнений стрейчинга. Принципы и законы построения комплекса упражнений стрейчинга. Структура и музыкальное сопровождения урока по стрейчингу. Виды стрейчинга. Основные упражнения, составляющие комплекс стрейчинга: - упражнения на растягивание широких мышц спины; - скрутки (спирали) лежа на полу и сидя; - упражнения для растяжки задней поверхности бедра; - складки в положении сидя и стоя; - упражнения для растяжки передней поверхности бедра; - упражнения для растяжки задней поверхности бедра; - упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов; - упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук; - упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота; - упражнения на выстраивание позвоночника. Методика обучения технике исполнения основных упражнений стрейчинга. Современные биомеханические методики изучения стрейчинговых движений. Специфика и составление комплекса стрейчинга для разных возрастных категорий обучающихся. Распределение физической нагрузки.

2 Методика построения комплексов стрейчинга для разновозрастных категорий обучающихся.

Тема 6. Детский игровой стрейчинг для детей 3-4 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 7. Детский игровой стрейчинг для детей 5-6 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 8. Комплекс упражнений стрейчинга для детей 7-9 лет. Игровой и силовой стрейчинг. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 9. Комплекс упражнений стрейчинга для детей 10-12 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 10. Комплекс упражнений стрейчинга для детей 13-15 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Внедрение нетрадиционных методов обучения. Музыкальное сопровождение. Тема 11. Комплекс упражнений стрейчинга для взрослых. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 12. Комплекс упражнений стрейчинга для профессиональных танцоров. Специфика и принципы построения урока. Цели и педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение.

6. Разработчик

Подина Надежда Валерьевна старший преподаватель кафедры вокально-хорового и хореографического образования ФГБОУ ВО «ВГСПУ».