МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ"

С.П. Клеменчук

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

учебное пособие

Москва
издательский дом
МИРАКЛЬ
2019

УДК 378.22:78:004
ББК 746.42
К 48

Клеменчук, С.П.

К 48 **Методика формирования пластичности движений девочек подросткового возраста** : учебное пособие [Текст] / С.П. Клеменчук. – М. : МИРАКЛЬ, 2019. – 68 с.

ISBN 978-5-907151-04-8

УДК 378.22:78:004
ББК 746.42

Учебное пособие "Методика формирования пластичности движений девочек подросткового возраста" раскрывает специфику формирования телесной пластичности на уроках физической культуры в школе для девочек подросткового возраста.

Предназначено для студентов, обучающихся по профилю "Физическая культура" с дополнительной специальностью, а также для учителей общеобразовательных учреждений.

© Клеменчук С.П., 2019
© Оформление: Издательство Ставролит, 2019
© Издательский Дом "МИРАКЛЬ", 2019

ISBN 978-5-907151-04-8

в авторской редакции

Главный редактор: **А.А. Бунятов**
Выпускающий редактор: **А.Д. Григорьева**
Дизайн обложки: **К.Ю. Калиостров**а
Технический редактор: **В.К. Совенко**

Сдано в набор 05.09.2019. Подписано в печать 09.09.2019. Формат 60 x $84^{1}/_{16}$.
Бумага офсетная. Гарнитура CentureGothic. Уч.-изд. л. 4,21. Печ. л. 6,46.
Тираж 100 экз. Заказ № 1500.
Издательский Дом «МИРАКЛЬ», тел.: **8(906) 471-59-74**, e-mail: **info@mirabook.ru**,
сайт: **mirabook.ru**, адрес: **г. Москва, ул. Новогорская, д. 37/3**.

Пояснительная записка

Современное антрополого-гуманистическое мировоззрение, сосредотачивая внимание педагога физического воспитания системы общего основного образования на закономерностях и механизмах многомерного взаимодействия взрослеющего человека с социальным окружением и с самим собой в среде ценностей физической культуры, открывает взору не только и не столько уровень общей его физической подготовленности или степень его соответствия нормам физического развития, сколько культуру его двигательной повседневности (смысло-жизненные ориентиры, идеалы и ценности, стиль жизни, основные формы двигательной активности, двигательно-рекреационные акты и т.д.)

Такая педагогическая проекция требует глубинного понимания связи личностной физической культуры со спецификой функционирования и воспроизводства современного Детства, с его исторической, социокультурной и психологической составляющими в контексте тех принципиально важных изменений, которые произошли в человеческом сообществе вообще, и в российском обществе, в частности. "Основными признаками современности стали неустойчивость социальной, экономической, идеологической обстановки, дискредитация многих нравственных ориентиров… На первый план выдвигаются такие требования к молодому человеку как образованность, решительность, конкурентоспособность, успешность, презентабельная внешность. Эмоциональные и нравственные критерии (чуткость, терпимость, умение сопереживать и т.п.) занимают сегодня последние места в иерархии ценностных ориентаций". Эти факторы, а также раскрепощенность полоролевых установок, форм поведения и отношений кардинально влияют на процессы телесной социализации и индивидуализации подростка, на зарождающуюся его полоролевую идентичность).

В этих условиях девочки подросткового возраста как эмоционально-чувствительные, эмотивно-лабильные (впечатлительные) по своей природе сегодня оказались в зоне особого риска. Учеными Российской академии образования достоверно установлено существенное снижение их энергичности и готовности активно действовать, усиление дефицита двигательной произвольности. Новейшая система соци-

альных ценностей, жестко конфликтуя с женской природой девочки-подростка, предопределяет эмоциональный дискомфорт и высокий уровень тревожности, нивелирует прежде зарождающуюся естественным путем женственную пластичность движений.

В этой связи учебное пособие "Методика формирования пластичности движений девочек подросткового возраста" раскрывает необходимость применения в физическом воспитании девочек подростков упражнения направленные на формирование телесной пластичности, которые позволят мотивировать старшеклассниц к урокам по физической культуре и развивать свои физические качества в соответствии с культуросообразностью и спецификой женственной природы развития.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛЕСНОЙ ПЛАСТИЧНОСТИ У ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

На операциональном (последовательно упорядоченном) уровне размышлений нашу гипотетическую модель методики формирования пластичности движений девочек подросткового возраста мы рассматривали как упрощенную логическую схему последовательной вариативно–деятельностной практики учителя физической культуры, в которой в русле целостного педагогического процесса должны быть раскрыты, как минимум: объект; объективные факторы образовательной ситуации; субъект образовательной деятельности; цель; атрибуция цели (т.е. артикулирование места этой цели в системе нормализованных стратегических образовательных векторов); психолого-педагогические механизмы включения объективных факторов в образовательный процесс (педагогические средства); ожидаемый результат (К.Д. Чермит, 2012, С. 134-139). Иными словами, гипотетическая модель, в контексте нашего исследования, – это путь ментального (мысленного) движения учителя физической культуры в направлении от объекта физического воспитания к его результату (объект (цель) $\rightarrow$ средства $\rightarrow$ результат) (см. рис. 1).

Как было отмечено, специфика педагогической деятельности заключается в том, что учитель не может иметь по отношению к своей педагогической практике собственных целей в принципе. Стратегическая цель его практики – реализация требований (целей), изложенных в государственных стандартах, которые обслуживают тенденции развития культуры и потребности общества. Вариативно-деятельностная (тактическая) педагогическая цель – протежирование (содействие) удовлетворению запросов обучаемого, в частности, телесных запросов девочки-подростка.

Кинезиологическая (двигательная) суть такого содействия не может быть убедительно представлена учителю физической культуры феноменологически, лишь на основе беспредпосылочного описания необходимых и достаточных этапных средств его вариативно-деятельностной практики.

Учителю важно понимать общие психологические механизмы становления нового мотива как основу реализации педагогических средств формирования специфического мотива "Хочу быть телесно женственной".

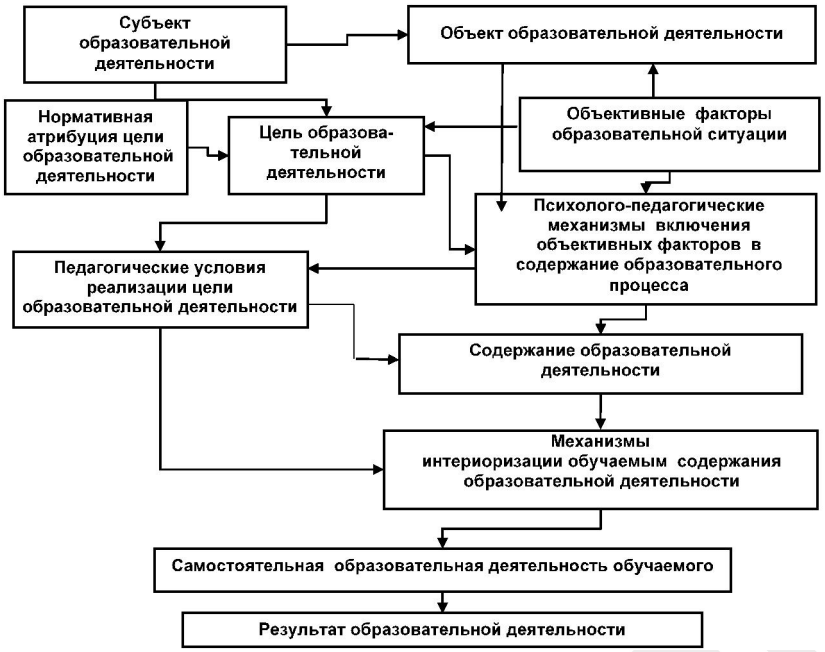

Рисунок 1 – **Упрощенная модель методики физического воспитания девочек подросткового возраста**

В этом контексте отметим, что объектом физического воспитания является девочка-подросток. В то же время, она, конечно, – и основной (целеопределяющий, по крайней мере, в отношении вариативного образовательного компонента) субъект собственного развития (образования). В соответствии с общепедагогическими теоретическими установками, задача учителя физической культуры сводится лишь к мобилизации педагогических ресурсов для реализации целей, "коренящихся" в самой девочке-подростке, для эффективного достижения нужного ей результата. Однако, проблема заключается в том, что, в отличие от человека юношеского возраста, подростку цели его собственного развития (образования) в явной форме не даны. Девочка-подросток испытывает лишь острую потребность "Быть в согласии с собственным телом". Но эта потребность (нужда) – это всего лишь состояние внутреннего дискомфорта, волнения, ощущения недостаточности чего-то неясного. Обычно считается, что потребность является источником активности человека, однако, потребность "Быть в согласии с собственным телом" в зависимости от ситуационных факторов может быть и, в подавляющем большинстве случаев, является источником пассивности девочки-подростка подростка на уроке физической культуры. Эта потребность приобретает свойства побуждения к двигательной активности только тогда, когда она опредмечивается, трансформируется в мотив, т.е. преобразовывается в динамический психофизиологический процесс, управляющий соответствующей телесной активностью девочки, определяющий ее направленность, организованность, устойчивость. Отметим, что на этом этапе в сознании девочки по отношению к уроку физической культуры имеет место борьба мотивов, по крайней мере, – между мотивом избегания неудачи на уроке физической культуры и мотивом "Хочу быть телесно женственной".

И тот и другой явлены девочке-подростку в форме специфических переживаний, но только последний связан с позитивными переживаниями от ожидания возможности удовлетворения желания. Однако, для осознания мотива "Хочу быть телесно-женственной" и для включения соответствующих переживаний в смысловую систему, требуется особая активность не только девочки-подростка, но и всех субъектов ее образовательного пространства и особенно учителя физической культуры.

Трансформация потребности девочки-подростка "Быть в согласии со своим телом" в мотив "Хочу быть телесно-женственной" не может произойти эмерджентно (мгновенно, "вдруг"). Необходимо достаточно длительное время для развертывания сложных и достаточно инертных психологических механизмов преобразования потребности в мотив. Каковы же эти механизмы?

Отечественная теория педагогической психологии рассматривает, по крайней мере, два таких механизма: механизм деятельностного опредмечивания потребности и механизм смещении цели на мотив.

В основе представления о первом механизме преобразования потребности в мотив лежит известная закономерность: мотив порождается и развивается в результате изменения направленности деятельности, преобразующей предметную действительность. "Источник развития мотивов – безграничный спектр видов деятельности, связанных с производством материальных и духовных ценностей. В качестве потенциальных мотивов в онтогенезе выступают присущие конкретному социуму ценности, интересы и идеалы. В случае их интериоризации

(поглощения) личностью они могут приобрести побудительную силу и стать продуктивными мотивами" (А.В. Петровский, 1982, С. 78). Исходя из этого, общий механизм трансформации неосознаваемого побуждения в мотив рассматривается как реализация потребности в ходе предметной активности (двигательное опредмечивание потребности).

Отметим, если в теоретическом анализе деятельности логично движение мысли в направлении: потребность $\rightarrow$ мотив $\rightarrow$ цель $\rightarrow$ действие, то реальная активность организуется все же на основе обратного процесса: в ходе деятельности зарождаются и закрепляются новые мотивы и потребности. Поэтому в теории деятельности как конкурирующий инверсный механизм становления мотивов: механизм сдвига мотива на цель. Суть этого механизма сводится к тому, что изначально лежащая в основе деятельности простая кинезиологическая (двигательная) цель, например, необходимость выполнить физическое упражнение, только потому, что это требует учитель, со временем обретает самостоятельную побудительную силу и становится мотивом. Это происходит тогда, когда двигательная активность ученика, которая не нравилась вначале, постепенно начинает наполняться особым (иным) смыслом и в результате этого он начинает стремиться к данному виду двигательной активности.

В контексте решения проблемы нашего исследования важно, что в состав, как первого, так и второго, механизмов в качестве основного "регулятора" трансформации входит переживание (эмоция). Двигательная активность фактически реализуют функцию смыслообразования нового для девочки-подростка вида деятельности, придает отражаемой в индивидуальном сознании двигательной реальности, организуемой учителем физической культуры, личностный смысл (см. рис. 2).

В русле развертывания первого механизма функция смыслообразования связана с контролированием девочкой-подростком общей направленности (педагогического замысла) вариативного компонента ее физического воспитания. Однако "контроль" обеспечивается девичьим сознанием не непосредственно, а через психическую подсистему коррекции эмоциональной поведения: эмоции "оценивают" личностный смысл всего происходящего на уроке физической культуры. При несоответствии этого смысла мотивационная составляющая активности меняет общую направленность активности девочки-подростка. Драйв мотивации обусловлен конкретными физическими упражнениями и двигательными актами, выполняемыми девочкой на уроке, но ее общая направленность определяется активностью надситуативной, приводящей к постановке сверхзадач и к становлению нового мотива деятельности.

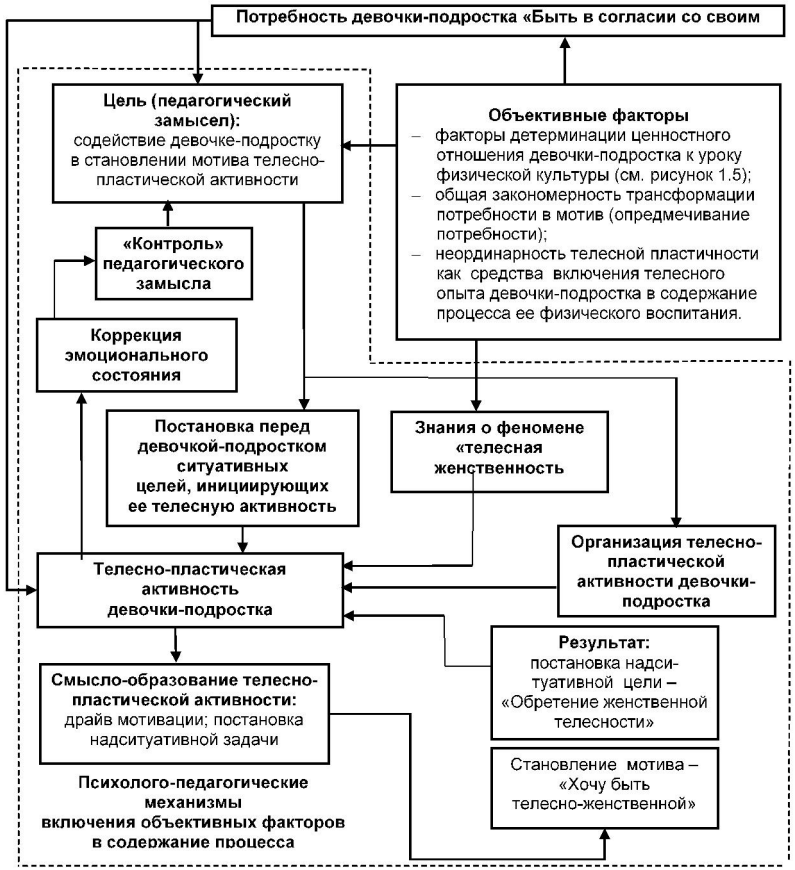

Рисунок 2 **– Психолого-педагогические механизмы включения объективных факторов в содержание процесса физического воспитания**

В отношении второго механизма, следует отметить, что трансформация простой цели в экзистенциальный мотив "Хочу быть телесно-женственной" может произойти, только, в том случае, если на уроках физической культуры в течение продолжительного времени имеет место накопление положительных эмоциональных подкреплений, ко-

торые являются своеобразным проводником, связывающим телесно-пластическое движение с системой уже существующих мотивов. Процесс сдвига мотива, в соответствии с общей закономерностью (предметная деятельность → цель, постепенно "насыщаемая" устойчивыми положительными эмоциями → новый мотив) постепенно обретает статус устойчивого мотива.

Представленный анализ сущности психологических механизмов трансформации потребности девочки-подростка "Быть в согласии со своим телом" в мотив "Хочу быть телесно женственной" дает основание для уточнения структурных элементов методики формирования пластичности движений девочек подросткового возраста и выделения необходимых и достаточных педагогических условий их нормативной организации в рамках образовательного процесса (см. рис. 3).

К таким условиям мы относим:

– организацию новых для девочек-подростков телесно-женственных форм двигательной активности, соответствующих их потребности "Быть в согласии со своим телом";

– ознакомление девочек-подростков со значимыми для них целями реализации тех или иных форм телесно женственных форм двигательной активности;

– экспрессивно-позитивное сопровождение телесно-пластической активности девочки-подростка.

Организовывая целостный процесс реализации телесно-пластической направленности физического воспитания девочки-подростка учителю физической культуры следует обратить внимание на его необходимую этапность. Эта этапность должна опираться не на намерение учителя последовательно формировать признаки женственной пластичности у девочки-подростка (например, в осанке, далее в походке), не на свой замысел, в соответствии с которым следует ее "тренировать" (например, формировать ориентировочную основу действия, потом, умение, навык), а на ведущие закономерности становления мотива личностно-значимой деятельности (поведения).

Как представлено выше прогнозируемым результатом осознанной телесно-пластической активности девочки-подростка является "обретение женственной телесности". Очевидно, что личная значимость этого результата обусловлена, прежде всего, ее эмоциональными переживаниями, связанными с социальным принятием и одобрением достигаемых в этом направлении успехов. Такого рода мотивацию относят к мотивации достижения. Становление мотивации достижения объясняется особенностями социализации (например, внутрисемейными установками, обычаями, социальными ценностными ориентациями).

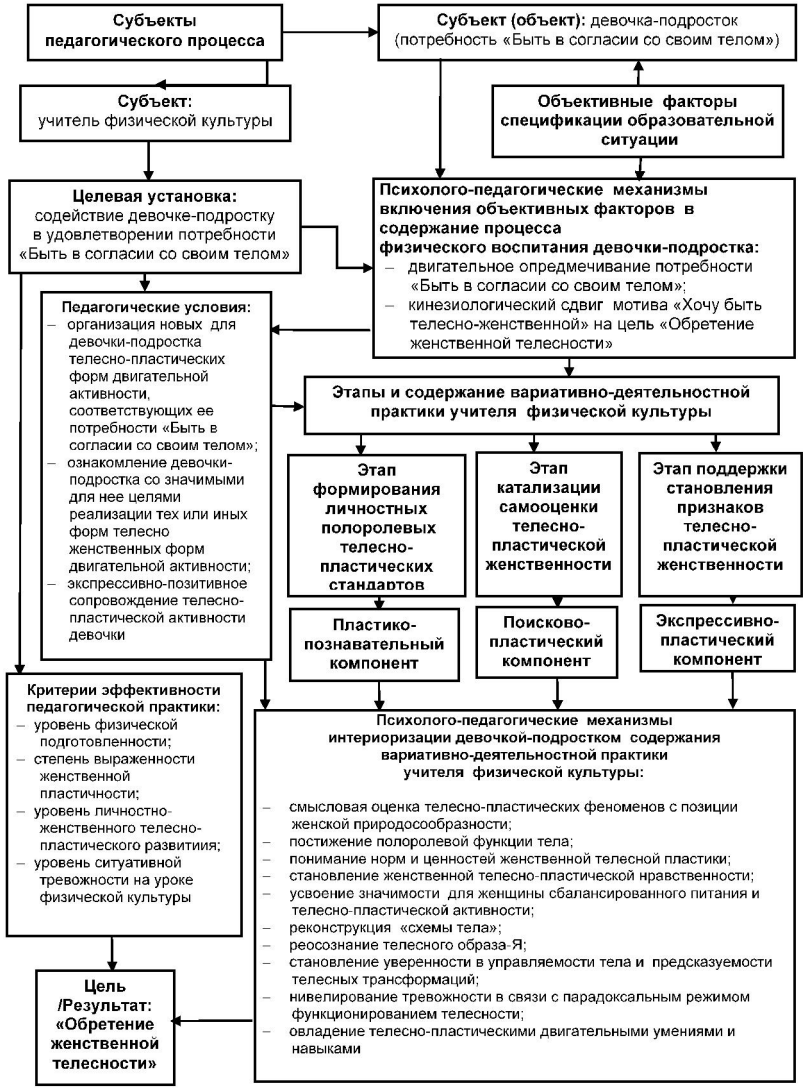

Рисунок 3 – **Методика формирования пластичности движений девочек подросткового возраста**

Достаточно изучены этапы становления мотива долженствования.

Обычно выделяют:

– этап становления личностных стандартов (оценка субъективной вероятности успеха, оценка субъективной сложности задачи и т.д.);

– этап становления самооценки (привлекательность для человека личного успеха/неудачи в конкретной деятельности);

– этап становления типа каузальной атрибуции (приписывание ответственности за успех/неудачу в деятельности себе или обстоятельствам) (см., например, Х. Хекхаузен, 1986).

В соответствии с этими этапами становления мотива достижения можно специфицировать этапы реализации телесно-пластической направленности процесса физического воспитания девочки-подростка.

Первый этап – это этап формирования личностных полоролевых телесно-пластических стандартов. Второй, – этап катализации процесса оформления в сознании девочки-подростка самооценки телесно-пластической женственности. Третий, – этап педагогической поддержки процесса становления признаков телесно-пластической женственности.

Обоснуем содержательную составляющую вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры, реализующей телесно-пластическую направленность физического воспитания девочки-подростка.

Под содержанием образования обычно понимают "педагогически адаптированную систему знаний, умений и навыков, опыта творческой деятельности обучаемого и его эмоционально-ценностного отношения к миру, усвоение которой обеспечивает его развитие как личности" (Б. М. Бим-Бад, 2012, С. 266). Определенные трудности в подборе содержания, обеспечивающего телесно-пластическую направленность физического воспитания девочки-подростка, несомненно, связаны со сложностью предполагаемого результата педагогического процесса – "обретение девочкой женской телесности". Ведь общепринятое понимание термина "содержание образования" основывается на достаточно разработанном в философии (в частности, в философской гносеологии и эпистемологии) и психологии (в когнитивной психологии) представлениях о таком процессе как познание. В этих науках познание представлено как творческая деятельность человека, ориентированная на удовлетворение потребности в понимании "мироустройства" и самого себя.

"Познание – категория, описывающая процесс получения любых знаний путем повторения идеальных планов деятельности и общения, создания знаково-символических систем, опосредующих взаимодействие человека с миром и другими людьми" (В.С. Степин, 2013).

Педагогически конструируемый процесс познания апеллирует к рациональности человеческого разума. В качестве основного продукта обыденного познания рассматривается субъективная истина, проявляющаяся в таких формах отражения как личное знание, мнение, суждение, убеждение, сомнение, уверенность.

Однако, потребность девочки-подростка "Быть в согласии со своим телом" не может быть удовлетворена обычным путем на основе лишь приобретения новых знаний о специфике женской телесности и сути двигательной женственности. Необходим процесс реосознания (нового осмысления) "схемы" собственного тела.

"Схема" тела – это достаточно размытая система представлений человека об обобщенной чувствительности собственного тела в покое и при движении, о его структурной организации, "границах", пространственных координатах и взаимоотношениях отдельных частей тела. Это неосознаваемое представление выполняет важную функцию в процессах регулирования и поддержания позы и организации движений. Чувствительность всего тела, топографически распределенная по всему телу, составляет ту основу, тот исходный материал, из которого путем объединения формируются целостные функциональные блоки представлений о крупных его отделах и звеньях. Эти интегративные процессы активизируются у ребенка к двулетнему возрасту и завершаются у взрослого человека. Они представляют собой закодированное на языке ощущений описание взаиморасположения частей тела, которое неосознанно реализуется при выполнении автоматизированных стереотипных движений. Очевидно, что в подростковом возрасте биологические факторы активируют процессы вторичной реконструкции схемы тела.

На основе схемы тела формируется образ тела (образ "Я-телесного"). В отличие от схемы тела, образ тела – это достаточно ясное (вполне осознаваемое) субъектом представление о собственном теле. Образ "Я-телесного" – это сложный конструкт чувств, ощущений и представлений человека о собственном теле. "В динамике жизненного пути телесный образ "Я" предстает как высоко значимое динамичное личностное образование, с которым тесно связаны потенции, как

внутренних конфликтов, так и личностного роста" (Е.В. Каган, 2011, С. 45).

Осознание телесного образа "Я" – есть интуитивное (основанное на личном опыте) постижение собственного тела. Осознание не тождественно познанию, которое обычно связывают с мыслительным процессом. "Осознание не является сугубо интеллектуальным процессом, и, в большей степени, это не интеллектуальный процесс… Осознание тесно связано с актуальностью, так как сознавать то, что происходит, возможно только находясь в реальном времени. Осознание не бывает тотальным" (С.Р. Старинок, 2010, С. 133).

Мотив "Хочу быть женственной" мы рассматриваем как состояние общего возбуждения девочки-подростка, доминирующее влечение на уроке физической культуры, которое побуждает ее к выполнению физических упражнений телесно-пластической направленности. Однако этот мотив сам по себе еще не определяет ее твердое намерение (готовность) к телесно-пластической активности.

Действительно, этот мотив может быть реализован девочкой-подростком на основе реализации самых различных деятельностных средств (макияж, прическа, аксессуары, костюмирование тела, кулинария и т.д.). Активность женственной (телесно-пластической) природы может инициировать лишь конкретная цель (символическая мысль, образ конкретного результата): "Обретение женственной телесности". Эта цель предполагает понимание девочкой-подростком необходимости приложить определенное волевое усилие, с одной стороны, для достижения, представленного в ее сознании женственного телесно-пластического эталона. С другой, – для ощущения того состояния удовлетворения, которое будет она испытывать в случае "обретения женственной телесности".

Следовательно, сознание нового телесного образа "Я" является необходимым, но не достаточным условием "обретения женственной телесности" девочкой-подростком.

Опираясь на сам термин "обретение", которым обозначают процесс активного эмоционально насыщенного поиска и нахождения (открытия, обнаружения) человеком чего-то очень важного для себя, обретение девочкой-подростком женственной телесности следует рассматривать как процесс поиска, обнаружения в своей телесности, в собственных двигательных актах феноменов, причисляемых социумом к приметам женственности и усвоения значения этих феноменов.

Отметим, что термин "значение" мы используем для определения содержания (феномена) общественного сознания, относящегося к женственной телесности и усваиваемого девочкой-подростком. Понятие "значение" фиксирует то обстоятельство, что сознание взрослеющего человека формируется в среде определенного культурного пространства. В культуре, в ее значимых содержаниях исторически кристаллизованы, как представления о женственной телесности, так и опыт ее созерцания. Этот опыт девочке-подростку необходимо не только усвоить, но и интегрировать на его основе личностного знания и собственных двигательных навыков.

Заключительной фазой процесса обретения девочкой-подростком женственной телесности является его смысловое оформление, оценка феноменов телесной женственности с позиции женской природосообразности. Постигнутые ей феномены должны приобрести для нее значимость, стать ценностью, характеристикой полезности. Смысл телесной женственности обретается девочкой уже не в контексте конкретного урока физической культуры, а в масштабе ее жизненной ситуации, реализации потребности "Быть в согласии со своим телом". Смысл содержит как познавательный компонент, представленный знанием о феномене телесной женственности, так и компонент, обусловливающий отношение к этому феномену с точки зрения понимания девочкой-подростком его личной полезности.

Постижение девочкой-подростком смысла своей телесно-пластической активности запускает процесс ее автономного движения в направлении достижения цели ("Обретение женственной телесности).

Таким образом, методика формирования пластичности движений девочек подросткового возраста путь мысленного движения учителя физической культуры в направлении от объекта (цели) физического воспитания к его результату: содействие девочке-подростку в удовлетворении ее потребности быть в согласии со своим телом ? телесно-пластический компонент физического воспитания ? обретение девочкой-подростком женственной телесности.

Методика включает в себя все то, что должен сделать учитель физической культуры для того, чтобы сформировать пластичность движений девочек подросткового возраста.

Основными структурными элементами этой методики являются:

– субъекты педагогического процесса (девочка-подросток, учитель физической культуры);

– целевая установка учителя физической культуры (содействие девочке-подростку в удовлетворении ее потребности "Быть в согласии со своим телом");

– объективные факторы спецификации образовательной ситуации;

– психолого-педагогические механизмы включения объективных факторов в содержание процесса физического воспитания девочки-подростка (двигательное опредмечивание потребности "Быть в согласии со своим телом"; кинезиологический сдвиг мотива "Хочу быть телесно-женственной" на цель "Обретение женственной телесности");

– педагогические условия достижения цели (организация новых телесно-пластических форм двигательной активности, соответствующих потребности девочки-подростка "Быть в согласии со своим телом"; ознакомление со значимыми для нее целями реализации тех или иных форм телесно женственных форм двигательной активности; экспрессивно-позитивное сопровождение ее телесно-пластической активности);

– этапы вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры (этап формирования личностных полоролевых телесно-пластических стандартов; этап катализации процесса оформления в сознании девочки-подростка самооценки телесно-пластической женственности; этап педагогической поддержки процесса становления признаков телесно-пластической женственности);

– методические направления формрования пластичности движений девочки подросткого возраста (пластико-познавательное: ознакомление девочки-подростка с экзистенциальной проблематикой женственной телесной пластикой; поисково-пластическое: организация телесно-пластической двигательной активности девочки-подростка, ориентированной на обнаружение признаков женственности в собственной телесности; экспрессивно-пластическое: организация креативной эмоционально насыщенной телесно-пластической двигательной активности девочки-подростка, ориентированной на закрепление признаков женственности и самоидентификацию девочки-подростка как телесно-женственное "Я").

– психолого-педагогические механизмы интериоризации девочкой-подростком содержания вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры (смысловая оценка телесно-пластических феноменов с позиции женской природосообразности; постижение полоролевой функции тела; понимание норм и ценностей женственной телесной пластики; становление женственной телесно-пластической

нравственности; усвоение значимости для женщины сбалансированного питания и телесно-пластической активности; реконструкция "схемы тела"; реосознание телесного образа-Я; становление уверенности в управляемости тела и предсказуемости телесных трансформаций; нивелирование тревожности в связи с парадоксальным режимом функционированием телесности; овладение телесно-пластическими двигательными умениями и навыками);

– результат: "обретение" девочкой-подростком женственной телесности".

Выделенные направления реализации телесно-пластической направленности физического воспитания девочки-подростка проясняют многие достаточно известные в теории физической культуры педагогические методы и методические приемы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩИЙ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В подразделе 1 выделены основные этапы и содержательные компоненты реализации телесно-пластической направленности физического воспитания девочки-подростка: пластико-познавательный компонент; поисково-пластический компонент и экспрессивно-пластический (см. рис. 3). На рисунке 4 представлено необходимое и достаточное методическое обеспечение вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры в процессе физического воспитания девочки-подростка. Обоснуем этот педагогический инструментарий (методы и методические приемы) процесса материализации выделенных содержательных компонентов.

Уточним, что педагогический метод, в контексте решения проблемы данного исследования, – следует рассматривать как процесс взаимодействия учителя физического воспитания и девочки-подростка на уроке физической культуры, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, двигательных умений и навыков, предусмотренных содержанием обучения. Методический прием – это конкретная форма, элемент, деталь, составная часть педагогического метода взаимодействия учителя физической культуры с девочкой-подростком в интересах реализации телесно-пластической направленности ее физического воспитания.

2.1. Пластико-познавательное методическое направление формирования пластичности движений

Познавательный (знаниевый) компонент содержания общего среднего образования в области физической культуры, как правило, предполагает освоением школьником основ "знаний о строении и функциях организма, о нормах и правилах личной гигиены, ориентацию на ценности здоровья, становление мотивов и приобретение опыта здоровьесберегающей деятельности" (С.А. Хазова, 2008). Такого рода знания передаются на основе хорошо известных в педагогике вербального (повествовательно-дискуссионного) и иллюстративного методов познания (см., например, Л.П. Матвеев, 1991).

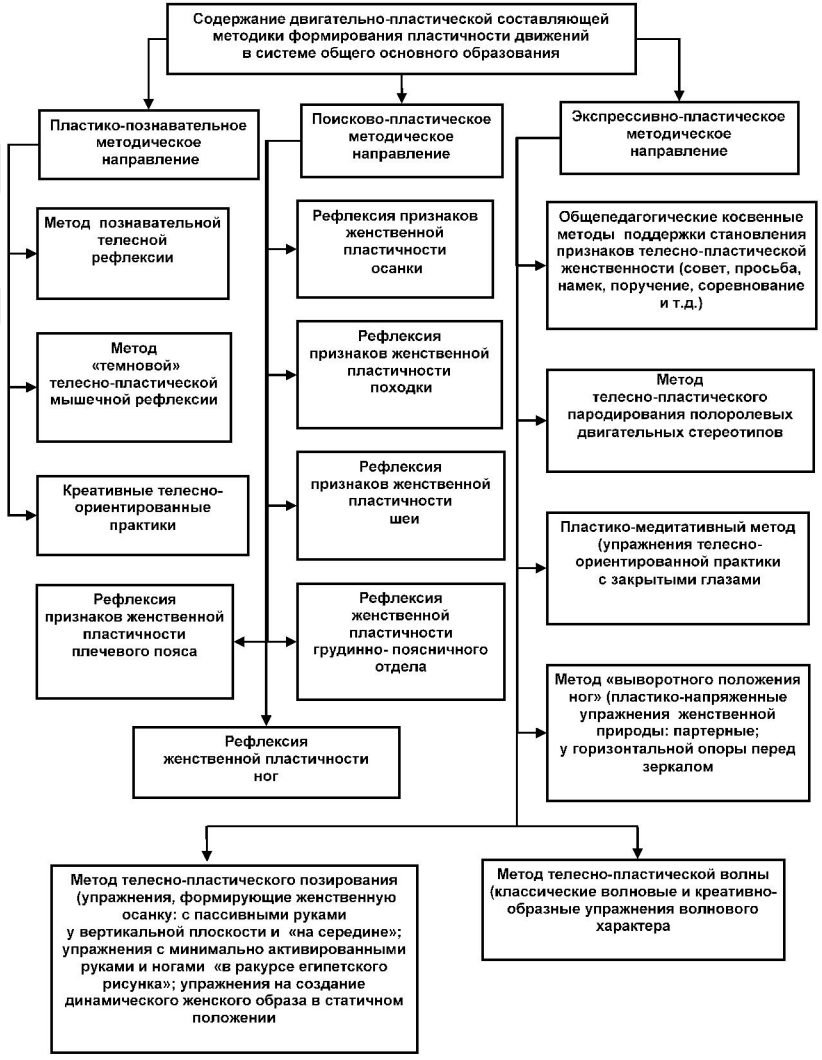

Рисунок 4 – **Содержание двигательно-пластической составляющей методики формирования пластичности движений девочек подросткового возраста**

"Реализация вербального метода продуктивна на основе таких методических приемов как информирование, объяснительный рассказ, логическое разъяснение, комментирование, сопроводительное пояснение, указание, оценочное суждение, инструктирование, взаиморазъяснение, корректирующие замечания и другие" (Т.Ю. Куцевич, 2003, С. 234).

Однако глубинная интимность телесных проблем девочки-подростка определяет неадекватность повествовательно-дискуссионного и иллюстративного методов передачи знаний.

Учитывая доступность для понимания девочкой-подростком основных сведений о специфике развития женской телесности в подростковом возрасте, а также современные возможности инфокоммуникационных технологий, на уроках физической культуры учителю целесообразно не предоставлять готовую информацию, а реализуя метод познавательной телесной рефлексии побуждать ее к самостоятельному поиску ответов на личностно-значимые для нее вопросы. Точная вербализация вопросов, которые интуитивно волнуют девочку-подростка, поиск ответов на эти вопросы способствуют пробуждению ее интереса к собственному телу и к его трансформациям.

Как показано в предыдущем подразделе объекты познания девочкой– подростком на уроке физической культуры специфичны.

Естественно, что методы познания этих объектов на первом этапе вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры существенно отличаются от способов познания традиционных для теории физического воспитания объектов, таких, например, как физическое упражнение или основы здорового образа жизни.

При подборе методов реконструкции "схемы тела" и реосознания телесного образа Я учителю физической культуры важно понимать различие между понятиями "схема тела" и "образ тела", разночтение которых часто встречается в литературе.

Схема тела – это неосознаваемое внутреннее представление человека о структурно-пространственной организации собственного тела, о его динамических возможностях, текущем в масштабе реального времени положении его частей. Схема тела выполняет основную функцию в рефлекторных процессах поддержания и регулирования позы, а также в управлении движениями (Н.А. Бернштейн, 1947, 1966, 1990). На базе схемы тела формируется личностная надстройка – образ тела. Под образом тела понимают осознаваемое субъектом ментальное (мысленное) концептуально-самооценочное представление о собственном теле (Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев, 1996). Образ тела выполняет концептуально-оценочную функцию. На концептуальном уровне – это оценка девочки-подростка типа: мое тело и движения женственные. На самооценочном уровне – девочка-подросток детализирует степень собственной телесной женственности на основе встраивания своего тела в значимый для нее ряд образцов женственной телесности (например, Джина Лоллобриджида, Светлана Ходченкова, Ольга Будина, Одри Хепберн, Моника Беллуччи, Пенелопа Крус, Софи Лорен, Джулия Робертс и т.п.).

На высшем, социально-психологическом уровне развития схемы тела формируются образы, связанные с такими представлениями как полоролевая функция тела, нормы и ценности (мораль) женственной пластики, женственная телесно-пластическая нравственность. Поэтому схема тела это основа не только самопознания, но и самосознания.

Схема тела и образ тела не могут быть переосмыслены девочкой-подростком на основе приобретения общих знаний о строении женского организма. Здесь важны пиродосообразные законы постижения ребенком себя в окружающем мире. "Так же как он обучается языку, не имея представления о лингвистике, он осваивает законы тела-механизма и физические законы мира (закон инерции через столкновение с массой, а закон всемирного тяготения через практику падений), и так же, как в случае языковых игр, эти законы не рефлексируются, но их существование всегда можно обнаружить, создавая особую экспериментальную ситуацию" (А.Ш. Хвостов, 2002, С. 67).

"Осознание схемы тела начинается на 2-м году жизни. Ребенок разглядывает, трогает разные части тела, узнает их названия и функции, испытывает их в действии, знакомится с ощущениями от них и учится соотносить ощущения с определенными частями тела" (Г. Крайг, 2012, С. 216). Таким образом у ребенка формируется эмоционально насыщенное целостное представление о своем теле, о тождественности тела самому себе.

В привычных условиях, совершая какое-либо действие, взрослеющий ребенок никогда не озадачивается тем, как ему необходимо управлять собственным телом. Он не учитывает, что "между его намерением и необходимым действием находится вполне объективный посредник – механизм тела" (Бахтин М.М., 1986, С. 78). Если тело не послушно или осуществление какого-либо двигательного акта сталки-

вается с затруднением, лишь в этом случае ребенок обнаруживает существование этого посредника. "Но именно эта исходная, всегда присущая телу недостаточность и несовершенство его механизма порождают стабильное существование в сознании ребенка самого феномена схемы тела. Тело как физический механизм подчиняется целому ряду объективных законов и ограничений. Ребенок понимает, что не может поднимать чрезмерную для его возраста тяжесть, не может передвигаться с большой скоростью. Тело недостаточно ловко для вы-полнения его причуд. Оно слабо, устает и пр." (А.Ш. Хвостов, 2002, С. 67). "Плотность тела, плотность мира, состоящего из неудобных, жестких предметов, осваивается ребенком, пока не исчезает совершенно" (там же, С. 71). Ребенок, осваивая собственное тело, параллельно формирует и образ собственного Я. Замечая авторство собственных телесных движений, он испытывает особое чувство – чувство созидателя (Г. Крайг, 2012, С. 243).

Тело, по мере его освоения в онтогенезе, для девочки становится "прозрачным", "растворяется" в ней, проявляя себя лишь в неординарных случаях "противостояния" (освоение новых движений, "онемение", болезненное состояние и т.п.).

В силу морфофункциональных особенностей физического развития девочки в подростковый период происходит стремительное и неуправляемое изменение формы ее тела. Имеет место расстройство двигательных стереотипов, резко повышается чувствительность к слабым внутренним раздражителям по отношению к раздражителям внешней среды. Тело "демонстрирует" свою "упругость" и "непрозрачность", неадекватность сформированной годами системы управления движениями. Существование тела вдруг открывается ее сознанию, также же как, например, существование рук и ног открывается для взрослого человека в начальный период его обучения танцам. Поможет ли человеку сохранить равновесие при резкой остановке эскалатора знание об его устройстве? Очевидно, что причина возможного падения не в отсутствии знаний, а в резкой смене двигательного стереотипа.

Для девочки-подростка возникновение "препятствий" внутри собственного тела формирует специфическую конфигурацию: погруженность "внутреннего тела" внутрь тела анатомического. Телесность девочки-подростка капсулируется до границ нового сопротивления.

Приведенные аргументы обосновывают методическую специфику познавательно-пластического компонента вариативно-деятельностной

практики учителя физической культуры. Она заключается в том, что источником новых знаний о собственной телесности являются проприоцептивные (мышечные) ощущения ("темное мышечное чувство", по И.М. Сеченову, 1952). "Свое субъективное существование телесность может получать не иначе как в системе проприоцептивной категоризации, языка тела. В первую очередь, на уровне продрома, используются эмоционально-оценочные координаты, категории самочувствия. На этом этапе ощущения крайне зыбки, неопределенны, лабильны, плохо лока-лизованы. Актом первичного означения ощущения от собственного тела они превращаются в перцептивный образ, ядром которого является схема тела. В результате этого они становятся конкретными, стабильными, локализованными, сравнимыми по степени интенсивности, модальности, могут быть вербализованы и соотнесены с культурными перцептивными и языковыми эталонами. Степень развитости и дифференцированности субъективной проприоцептивной семантики определяет богатство и артикулированность телесных переживаний" (А.Ш. Хвостов, 2002, С. 266-267).

В качестве основного способа приобретения знаний о схеме тела следует рассматривать метод "темновой" (без участия зрительного анализатора) телесно-пластической мышечной рефлексии (двигательно-рефлексивной проприорецепции). Основная цель реализации этого способа заключается в предоставлении девочке-подростку возможности убедиться в управляемости тела и прогнозируемости преднамеренных едва заметных телесных деформаций.

Суть методической реализации этого способа может быть пояснена на основе следующей аналогии. Когда стекло абсолютно прозрачно, мы не можем никаким образом ощутить его наличие. Мы его просто не видим. Если оно полностью непрозрачно, то мы не можем оценить его толщину, так как мы видим, лишь его поверхность. Во всех измерениях оно доступно для созерцания лишь тогда, когда оно является полупрозрачным, "замутненным", давая возможность взгляду одновременно и "упереться" в себя, и погрузиться во внутреннюю толщу. Аналогично ведет себя тело. В обычных условиях по отношению к сознанию оно никак не обнаруживает себя, но для него прозрачно. Тело обнаруживает себя тогда, когда оно затрудняет двигательное действие (сопротивляется). Обнаружить и понять собственное тело человек может через частичную предсказуемость мелковариативных двигательных актов, через попытки преодоления телесного сопротивления.

Закрытые глаза дают возможность человеку сконцентрировать внимание на проприоцептивных ощущениях и их усилить. При этом человек приобретает потенцию "не смешивать" внешний мир с внутренним.

К основным двигательным комплексам "темновой" телесно-мышечной рефлексии мы относим:

– упражнения напряжения-расслабления различных групп мышц;
– упражнения дыхательной гимнастики;
– упражнения на поддержание равновесия;
– наклоны тела;
– приседания;
– упражнения на растяжение мышц;
– релаксационные упражнения.

Каждое упражнение выполняется 3-5 раз. Основное условие достижения цели – это концентрация внимания на возникающих мышечных (проприоцептивных) ощущениях.

В интересах нивелирования тревожности девочки-подростка в связи с парадоксальным режимом функционирования ее телесности в процессе физического воспитания целесообразна реализация креативных телесно-ориентированных практик.

В контексте решения данной проблемы "креативные телесно-ориентированные практики – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства. Безусловно, творческий аспект присутствует во всех известных компонентах (видах) адаптивной физической культуры, однако именно здесь он является главной, ведущей целью, самой сущностью данного вида адаптивной физической культуры. Именно в креативных телесно-ориентированных практиках единение духовного и телесного начал человека в процессе занятий физической культуры является обязательным, непременным атрибутом деятельности, без которого она в принципе не может существовать" (С.П. Евсеев, 2005).

Термин "телесно-ориентированные практики" в контексте нашей работы играет чисто рабочее значение, объединяя широкий класс практик, в которых в центре внимания девочки-подростка находится собственное тело. В приложении 3 представлены примеры методической

реализации такого рода практик. Одни из описанных ниже практик заимствованы, хотя и модифицированы нами. Другие созданы в процессе выполнения экспериментальной части работы. Они не представляют собой завершенного целого, а приводятся лишь для пояснения общей "траектории" реализации методических приемов этого направления.

Поскольку в этих практиках, так или иначе, используются телесные ощущения, то в большинстве случаев для повышения чувствительности тактильных рецепторов используется прием "отключения зрительного анализатора" (закрывание глаз).

2.2. Поисково-пластическое методическое направление формирования пластичности движений

Вторым из выделенных нами содержательных компонентов реализации телесно-пластической направленности физического воспитания девочки-подростка обозначен нами как поисково-пластический. Этот методический компонент вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры реализуется на условно выделенном втором этапе и связан с организацией телесно-пластической двигательной активности девочки-подростка, ориентированной на обнаружение признаков женственной пластичности в собственной телесности.

Практически общепризнано, что основой женственности в телесности является женственная осанка.

В теории физической культуры под осанкой понимается "привычная вертикальная (ортоградная) поза тела человека в покое (стоя, сидя) и при движении" (Л.П. Матвеев, 2004, С. 34). Осанка, как и любое другое привычное положение тела, – это такое положение тела, которое регулируется бессознательно (на уровне безусловных рефлексов) и относится к двигательным стереотипам. Осанка обычно ассоциируется с манерой держать себя.

В теории физического воспитания особое значение отводится вопросу формирования правильной (нормальной) осанки. Естественно, что женственной осанке присущи черты правильной осанки. Однако женственная осанка – это не только правильная в соматическом смысле поза человека, ей присущи дополнительные признаки. Прежде чем формировать у себя женственную осанку, девочке-подростку важно

обнаружить предпосылки становления этой реальности в своем собственном теле. Очевидно, что основным методом решения этой личностно ценной проблемы является метод рефлексии признаков женственной пластичности осанки.

Привлекательность женского образа существенно зависит от походки. Женственность и состояние женщины мгновенно эксплицируются в ее походке. Для девичье-подростковой походки характерны дискретность, угловатость, суетливость и спешка.

Если еще недавние поколения девочек-подростков образцы женственности искали, просматривая канал Fashion TV или художественные фильмы, то современные подростковая субкультура испытывает жесткий прессинг Internet-индустрии, в частности, различных мультиплатформенных ролевых игр (типа Skyrim). Идеология игр (свободный мир) предоставляет игроку возможность выбрать стереотип поведения (в форме расовой принадлежности героя) и свободно "путешествовать" по обширному игровому пространству, самостоятельно выбирая новые места и сюжетные задания. Частная компания разработчик и издатель развлекательного интерактивного контента Bethesda Softworks, например, предоставляет пользователям возможность выбора походки "героя". К сожалению (в контексте выделенной нами проблемы исследования), по наблюдениям специалистов этой компании, девочки-подростки для своих героинь выбирают, как правило, маскулинный тип походки. Очевидно, учителю физической культуры требуется определенное педагогическое мастерство для того, чтобы убедить девочку-подростка в том, что ее походка должна быть мягкой, без резких движений, не прыгающей и вызывать ощущение уверенности в себе.

Метод рефлексии признаков женственной пластичности собственной походки дает возможность удовлетворить соответствующие поисково-познавательные запросы девочки-подростка.

Обычно девочка-подросток, рассматривая себя перед зеркалом, обращает внимание на черты лица, прическу, плечи, грудь…, не замечая при этом один их наиболее женственных фрагментов женского тела – шею. Обратим внимание на то, что любая "зрелая" женщина знает о том, что шея и область "декольте" – основные факторы ее привлекательности и индикаторы психосоматического благополучия.

Классическим эталоном женственности является ухоженная и красивая шея. Собственно женственной считается горделивая, тонкая и

длинная, "подтянутая", достаточно "гибкая" шея. Такую шею "воспевают" поэты и художники, называя ее "лебединой".

Гибкость шеи в основном определяется подвижностью шейного отдела позвоночника, который включает в себя 7 позвонков. Этот сегмент является самым подвижным отделом человеческого позвоночника. Как известно, отличительной особенностью этого отдела является наличие двух позвонков (эпистрофея и атланта), структура которых принципиально отлична от остальных позвонков. Тело позвонка отсутствует у атланта. Эпистрофей имеет зубовидный отросток. Особая структура этих позвонков обеспечивает дополнительную свободу движений головы и шеи.

Подвижность шейного отдела позвоночника тесно связана с нижней (подбородочной) частью лица. Она влияет на утонченность линии скул, на правильность овала лица.

Девочка-подросток должна быть информирована учителем физической культуры о том, что ее плечи являются отражением того, как она "справляется с вызовами" уже начавшейся для нее взрослой жизни.

Пластичность и непринужденность движений в плечевом поясе – основной признак психологического равновесия любого человека, а особенно девочки-подростка. Еще в 1927 году В. Райх отмечал, что характер девочки-подростка создает определенные формы защиты против беспокойства, которое вызвано у нее интенсивными сексуальными чувствами и сопровождается страхом наказания. Основная форма защиты от такого рода страха – неосознаваемое подавление. Эта форма защиты временно укрощает сексуальные импульсы. Со временем она становится постоянной и автоматически действующей. Под ее влиянием развиваются характерный тесный комплекс ("мышечный панцирь"), который, как правило, локализуется в области верхнего плечевого пояса. "Актуализация мышечного панциря ... – суть разрешения проблемы регрессии. Далее процесс подавления становится или ненужным, или расформирует его в относительно ригидную формацию" (В. Райх, 2013, С. 45).

Раскрепощенные плечи девочки-подростка – это основной признак свободы ее тела. Ни о какой женственности (величавости) движений не может идти речи, если ее плечи недостаточно подвижны. "Умственная и физическая усталость моментально откладывают отпечаток на область верхнего плечевого пояса. И наоборот, закрепощенные плечи

не позволяют продуктивно размышлять. Чувство долженствования и ответственности лишают плечевой пояс подвижности" (В.Ю. Баскаков, 2012, С. 76). "Сутулая спина и приподнятые плечи являются признаками тревоги и неудовлетворенности. Опущенные плечи – признаками слабости, недостатки энергии, истощении и беспомощности" (там же, С, 77).

Основной составляющей телесно-женственной пластичности является гибкость женского тела. Гибкость – это не только его красота, не только – его здоровье, но и его сила. Йога сравнивает женское тело с тростником на ветру. "Там, где ломаются малоподвижные деревья, молодые пластичные побеги тростника только прогибаются, ветер не может их сломать" (Т.П. Григорьева, 2012, С. 39).

Как известно, гибкость понятие многозначное (см., например, обзор М.Д. Алтера, 2011). "Для теории физического воспитания и спортивной тренировки характерно наиболее простое ее толкование: "пределы амплитуды движений звеньев тела" (Л.П. Матвеев, 2004, С. 401). "Гибкость тела – физическое качество человека, определяемое подвижностью суставов, эластичностью мышц, суставных сумок и связок" (М.Д. Алтера, 2011, С. 8).

Обычно рассматривается три разновидности гибкости: статическая, баллистическая и динамическая.

Статическая гибкость не связана со скоростью выполнения движений. (E.A. Fleischman., 1964; V.H. Heyward, 1984). Например, медленный наклон туловища до касания пола руками. Баллистическая гибкость проявляется при продуцировании подпрыгивающих и ритмичных движений. Под динамической гибкостью понимают возможности использования диапазона движений в суставах при высокоскоростной двигательной активности (E.A. Fleischman., 1964; V.H. Heyward, 1984).

Очевидно, что в эту, традиционную для теории физического воспитания и спорта классификацию разновидностей гибкости сложно вписать гибкость женственную. Ведь это не статическая гибкость, но и не баллистическая или динамическая. Женственная гибкость не обязательно проявляется, например, в прыжке в шпагат или в выполнении быстрых ви-дов движений. Поэтому при обсуждении феномена "гибкость женского тела", по нашему мнению, продуктивно использовать альтернативное понятие "функциональная гибкость" (введенное К. Clippinger-Robertson, 1988). Под функциональной гибкостью понимается нормальные пределы амплитуды движений звеньев тела в обычных жизненных ситуациях и в привычных ежедневных действиях.

Для обычной девочки-подростка (не вовлеченной в какую-либо специальную форму фитнеса) гибкость тела, прежде всего, ассоциируется с подвижностью грудного и поясничного отделов позвоночника. Эту подвижность определяют измерением амплитуды движений при максимальных наклонах вперед и в стороны, при ротации (поворотах) туловища вокруг продольной оси тела.

Особым объектом телесно-пластической девичьей рефлексии являются ноги. С одной стороны, в подростковом возрасте приходит понимание того, что красивые ноги – один из основных атрибутов женственности. И это понимание не случайно. Ноги – фундамент женского тела, его начало. Степень ухоженности ног отражает ритм и качество жизни женщины, ее отношение к себе и к окружающему ее пространству. Ноги являются предметом женских разочарований и комплексов. Наполненные энергией, упругие стопы "оживляют" в женщине природную мягкость и чуткость" (В.И. Кабакова, 2011, С. 34). В соответствии с даосской и буддийской моделями мироустройства, наполненное энергией "подножие ноги" является для женщины фундаментом ее состояния цельности, собранности, готовности жить и преодолевать трудности. Упругая, но одновременно мягкая "поэтическая" (нижняя) часть ноги позволяет ей наполняться силами. Именно стопа – приемник и проводник восходящего потока энергии. Она позволяет женщине увязать себя с пространством, согласиться Быть в нем. По-настоящему, осознавать себя, ощутить эффект своего присутствия. Ответить на экзистенциальные вопросы. Зачем ты здесь? Что ты на самом деле в жизни хочешь сделать? Какова она тропа, по которой ты идешь? Для женщины сделать шаг, прикоснуться стопами к твердой поверхности – означает почувствовать: "я есть", я хочу быть здесь, я тонко вплетаю себя ткань реального пространства. Это означает задать себе вопрос: "Как мне проявиться для этого пространства, чтобы оно раскрылось, зазвучало красотой, чтобы оно очистилось от наносного, лишенного света любви?" (Т.П. Григорьева, 2012, С. 239).

С другой стороны, именно в подростковом возрасте пропорциональность в развитии ног, как правило, нарушается. Внезапно "взрослого" размера достигают ступни. Снижается подвижность голеностопного сустава. Утолщается щиколотка. Осложняется координованность движений даже при обычной ходьбе. Девочка-подросток со стороны смотрится неуклюже. В результате аномального обострения чувствительности стоп во время обычной ходьбы девочку "болтает" в пространстве, она теряет ориентацию.

Методические приемы, пробуждающие интерес девочки-подростка к признакам женственной пластичности ног представлены.

Судя по авторитетным источникам, известным нам и отраженным в списке литературы, предложенные нами методы, являются необходимыми и достаточными для реализации второго (поисково-пластического) компонента реализации телесно-пластической направленности физического воспитания девочки-подростка.

2.3. Экспрессивно-пластическое методическое направление формирования пластичности движений

Третий компонент – деятельностный (экспрессивно-пластический), собственно формирующий пластичность девочки-подростка. Этот компонент реализуется на третьем этапе вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры.

Прежде чем представить содержательную сторону этого компонента, отметим, что учитель физической культуры не должен убеждать девочку-подростка в необходимости включения упражнений телесно-пластической направленности в арсенал средств осознанной двигательной активности и обыденной жизнедеятельности. Он не должен откровенно хвалить или критиковать девочку, требовать, оценивать, особенно в присутствии других подростков. Здесь мало приемлемы традиционные для педагогики физической культуры определенность, конкретность, точность.

Безусловно, в вариативно-деятельностную практику учителя физической культуры могут быть очень тонко (косвенно) вплетены общепедагогические способы педагогической поддержки усилий девочки в обретении женственной телесности. Как известно, косвенные педагогическое одобрение, похвала, поощрение, требование, наказание и т.д. могут реализовываться в форме совета, просьбы, намека, мимической реакции, жеста и т.д. Стимулом действия девочки в этом случае становится не сам совет или просьба, а связанные с ними переживания.

Эффективным методом является метод поручений (например, подготовить заметку в классную газету о признаках патологического шейного лордоза). С помощью поручений можно привлечь внимание девочки-подростка к проблемам в собственной телесности и двигательной

пластике. Очень важно, чтобы действия учителя не ставили девочку в позицию оппонирования другим подросткам.

У подростков в высшей степени выражено стремление к соперничеству и первенству. Стремление выделить и утвердить себя среди окружающих достигает в этом возрасте апогея. Однако, способы реализации этого стремления минимальны. Собственное тело для подавляющего большинства подростков является часто единственным средством персонализации. Учитывая эту особенность исключительно эффективны соревнования телесно-пластической направленности.

Предметом особого внимания учителя физической культуры является двигательное подражание девочки-подростка. Несмотря на то, что за подражанием закрепляется решающая роль в присвоении общественного опыта. Двигательное подражание все же плодотворно лишь в дошкольном возрасте, когда оно выступает в качестве способа проникновения в смыслы человеческой деятельности. Двигательное подражание в подростковом возрасте направлено в основном на внешнюю идентификацию подростком себя с конкретным значимым для него человеком или с обобщенным стереотипом двигательных штампов (социальный стереотип). Двигательное подражание может иметь произвольный и не произвольный характер.

Девочки двигательно в основном подражают известным певицам, актрисам, фотомоделям. Негативное следствие подражания заключается в том, что часто двигательный стереотип другого человека входит в конфликт с собственной природой подростка.

Иное дело – телесно-пластическое пародирование как особая форма двигательного творчества (искусства), основная цель которого – создание комического эффекта за счет преднамеренного (произвольного) повторения и акцентирования уникальных двигательных стереотипов другого человека. Пародировать можно любую звездную личность или кого-то из близкого подросткам окружения. Можно просто пародировать полоролевые двигательные стереотипы.

Полезность подросткового пародирования определяется тем, что пародирование, будучи всегда осознанным, требует от подростка высокой точности в повторении нюансов пародируемого движения. Именно эта точность дает необходимое сходство пародии с пародируемыми двигательными актами. Пародирование развивает наблюдательность, активизирует процессы двигательной рефлексии, формирует двигательную пластичность.

Учитывая представленную в разделе 1 специфику факторов детерминации ценностного отношения девочки-подростка к телесно-пластическому компоненту физического воспитания, "парадоксальный" режим функционирования ее телесности, расстройство двигательных стереотипов, а также, консонансность двигательно-пластических актов обостренному побуждению девочки-подростка "Быть в согласии со своим телом", основная задача учителя физической культуры заключается в том, чтобы ознакомить девочку-подростка с упражнениями, которые соответствуют ее запросам, ориентировать ее на постоянное их выполнение и приобретение ими статуса привычки.

Учитель физической культуры должен понимать, что в сознании девочки-подростка ее телесность может приобрести возможность субъективной актуализации "не иначе как в системе интрацептивной категоризации, языка тела". В первую очередь, на уровне продрома, используются эмоционально-оценочные координаты, категории самочувствия" (А.Ш. Хвостов, 2012, С. 266). На этом этапе важны особые формы интерактивной представленности тела на основе глубинной проприорецепции, такие как ощущение тепла в прогретых выполнением упражнений мышцах, ощущение мышечного напряжения, ощущение мышечной усталости, незначительные по интенсивности болевые ощущения, т.е. та реальность, которую И.М. Сеченов обозначал термином "темное мышечное чувство". "Эти ощущения крайне зыбки, неопределенны, лабильны, плохо локализованы. Актом первичного означения ощущения от собственного тела они превращаются в перцептивный образ, ядром которого является схема тела. В результате этого они становятся конкретными, стабильными, локализованными, сравнимыми по степени интенсивности, модальности, могут быть вербализованы и соотнесены с культурными перцептивными и языковыми эталонами" (там же).

Учитывая это, в поисках признаков женственной пластичности собственного тела необходимо научить девочку-подростка слушать и ценить телесный "голос". В этом плане особую ценность приобретают телесно-ориентированные практики глубинной проприорецепции (медитативного) характера.

Телесная интероцепция "говорит" с девочкой-подростком не только на "глубинном", но и на "поверхностном" уровнях. В этом смысле ценность проприоцепции не сводится к "грезам закрытых глаз".

"Рассмотреть" и прочувствовать эту очевидную реальность, ощутить целостность женского тела, его "женственную схваченность" и подтянутость дает возможность метод "выворотного положения ног". Реализующие данный метод партерные упражнения и упражнения у горизонтальной опоры теперь уже с открытыми глазами выполняются перед зеркалом. Обычно такого рода упражнения ориентированы на развитие выворотности. Обычно под выворотностью в спорте, например в спортивной гимнастике, понимается "супинация (вращение кнаруже) в тазобедренном суставе" (Ю.А. Менхин, 1989, С. 152). Однако женственная выворотность – это не спортивная выворотность, а выворотность хореографическая. Хореографическая выворотность – самая "выворотная" выворотность. Она затрагивает не только тазобедренный сустав, но и коленный и голеностопный (О.С. Васильев, 2002, С. 25). "Выворотность ног в хореографии – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положении en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу" (А. Я. Ваганова, 2011, С. 34).

В традиционном смысле, развитие выворотности – один из способов преодоления анатомических ограничений движения человека в тазобедренном суставе. В отличие от гибкости, максимально реализующей естественную подвижность тазобедренного сустава, выворотность анатомически противоестественна анатомии человеческого тела. Как известно, в природосообразном движении ноги весьма ограничены анатомическими особенностями строения суставов.

"Физические качества в своем развитии лишь расширяют метрические характеристики пространства движения, не изменяя его топологических свойств, выворотность же меняет топологические характеристики пространства движения" (О.С. Васильев, 2002, С. 23). "В ряде сложнокоординированных видов спорта (художественная гимнастика, синхронное плаванье, боевые искусства и другие) выворотность является одним из ведущих физических качеств и при этом ее воспитание остается практически неразработанным фрагментом современной теории физической культуры" (О.С. Васильев, 2002, С. 25).

В контексте решения проблемы данного исследования ценность упражнений, формирующих выворотность, заключается в том, что они исключительно сильны (болезненны вплоть до травмирования). При их выполнении тело, не разговаривает, оно "кричит" на своем языке (языке мышечно-болевой интероцепции). Любое выворотное движе-

ние – это активность "на острие мышечной бритвы". Поэтому учитель физической культуры обязан предупредить девочку-подростка о том, что нельзя выполнять выворотные упражнения в холодном помещении. Для исключения травм тренировку необходимо начинать с разогрева мышц и связок. Телесный мазохизм здесь недопустим.

Следует иметь в виду, что наиболее безопасными и эффективными, учитывая биомеханические закономерности человеческого тела, являются упражнения партерной гимнастики (упражнения, выполняемые на полу). Самые разнообразные упражнения, в положениях сидя, лежа на спине, на животе и на боку исключают наличие компрессионных нагрузок на суставы. Партерные упражнения могут носить, как активный, так и пассивный характер. Могут быть относительно статичными, динамичными и комбинированными.

Наряду с упражнениями партерной гимнастики в хореографии и в художественной гимнастике для развития выворотности широко распространены упражнения классического танца перед зеркалом у горизонтальной опоры (экзерсис "у станка").

Уточним еще раз, упражнения, развивающие выворотность нужны девочке-подростку не для того, чтобы без поворота таза, выполнять высокоамплитудные отведения бедра во фронтальной плоскости (что очень ценится в художественной гимнастике), не для того, чтобы добиться максимальной свободы движений в условиях устойчивого равновесия (что необходимо в спортивных видах боевых искусств), не для того, чтобы выполнять изнурительные па (танцевальные движения классического танца с определенной постановкой ног). Эти упражнения нужны девочке-подростку для того, чтобы повысить чувствительность собственного тела, прочувствовать красоту, женственность и грациозность собственной осанки.

Отметим, что если девичья выворотность в определенном смысле относительно пограничная реальность между внутренним и внешним телесных мирами, то осанка – преимущественно экстерьерно-показная. Учитывая это, в качестве следующего эффективного метода реализации экспрессивно-пластического компонента вариативно-деятельностной практики учителя физической культуры мы рассматриваем метод телесно-пластического позирования. Упражнения, реализующие этот метод достаточно известны, но обычно они ориентированы исключительно на формирование мышечного чувства (проприоцепции) женственной осанки.

Суть метода телесно-пластического позирования заключается в выполнении девочкой-подростком физических упражнений, дающих возможность максимально сосредоточиться на мышечных ощущениях, свойственных грациозной женственной осанке. Упражнения следует выполнять перед зеркалом. Вначале руки – расслаблены и пассивны, по мере закрепления мышечного чувства осанки их активность усиливается.

В качестве методических приемов реализации данного метода можно предложить следующие основные группы упражнений: упражнения у вертикальной плоскости, упражнения "на середине" (без опоры), упражнения "в ракурсе египетского рисунка".

Упражнения с пассивными руками у вертикальной плоскости предлагаются не случайно. Продуктивность этих упражнений обусловлена анатомическими особенностями тела человека в вертикальном положении с опущенными руками. Пассивность рук дает возможность сосредоточить внимание только на осанке.

Нормальная осанка подчиняется описанию с помощью трех плоскостей размещенных в системе прямоугольных координат. Одна горизонтальная плоскость проходит, соответственно, горизонтально. Две другие, расположенные к горизонтальной плоскости перпендикулярно, являются вертикальными. Одна называется сагиттальной, другая – фронтальной. Сагиттальная плоскость проходит через тело человека в переднезаднем направлении. Фронтальная плоскость, проходя в поперечном направлении, соответствует плоскости лба (frons – лоб). Естественно, что любые параллельные этим плоскостям поверхности или оси могут использоваться в качестве первичной опоры при решении проблемы генезиса нормальной осанки.

Упражнения следует выполнять медленно, сосредотачивая внимание на ощущениях, которые сопровождают процесс становления нормальной осанки. Иногда следует закрывать глаза, при этом чувствительность проприоцептивных ощущений существенно возрастает.

Упражнения "на середине" спортивного зала (комнаты) те же и выполняются в той же последовательности, что и упражнения у вертикальной опоры, однако, они существенно осложнены необходимостью сохранять равновесие тела и отсутствием внешних "направляющих", профилирующих нормальную осанку. В качестве дополнительных "опор", теперь уже, могут быть использованы проприоцептивная память (при работе с закрытыми глазами) и зеркало, на котором нанесена вертикальная линия.

Учителю физической культуры целесообразно предупредить девочку-подростка о том, что выполняя упражнения перед зеркалом, ей не следует сосредоточивать внимание на той или иной части тела, – нужно охватывать взглядом всю фигуру, следя за поддержанием правильной осанки. Все время должно сохраняться ощущение целостности всего тела, его "схваченности" и подтянутости.

Для упражнений "в ракурсе египетского рисунка" характерным является минимальное активирование рук и ног (кисти выровнены с плотно сомкнутыми пальцами и четко фиксированными углами сочленений). Ноги передвигаются импульсивно, шаги – короткие. Все внимание приковано к осанке. При таком рисунке движений рук и ног рефлекторно оптимизируется сила напряжения "мышечного корсета".

"Раскрытость" плеч в упражнениях "в ракурсе египетского рисунка" неприменно должна сочетаться с гордо приподнятым положением головы.

Для эффективной тренировки постановки головы при выполнении движений рук в "ракурсе египетского рисунка" целесообразно использовать различные предметы, "водрузив их себе на голову".

Постижение чувства "схваченности" корпуса является основанием для перехода к излюбленному девичьему время препровождению собственно телесно-женственному позированию перед зеркалом или фотокамерой (работающей в режиме "Селфи").

Однако учитель физической культуры должен постоянно предостерегать девочек-подростков о негативных следствиях чрезмерного увлечения "селфи". Как известно, в Америке официально пристрастие к "селфи" (selfies) рассматривается как разновидность навязчивого состояния (невроза, обессивно-компульсивного расстройства) характеризующегося неуемным желанием сделать "селфи" и выложить фото в социальные сети. Психиатры сходятся во мнении, что такого рода компульсии (повторяющиеся действия) являются современным высокотехнологичным способом компенсации отсутствия в подростковой среде элементарного чувства самоуважения.

Избежать негативных следствий "селфи" удается в том случае, если отснятые фотоматериалы девочка-подросток рассматривает, лишь как инструмент самоанализа динамики приращения признаков женственности собственной телесности.

В качестве завершающего метода экспрессивно-пластического компонента вариативно-деятельностной практики учителя физической

культуры мы рассматриваем метод телесно-пластической волны. При этом мы учитываем то, что, во-первых, волновые телесные движения в наибольшей мере соответствует самой природе женского тела. Они развивают грациозность, женственную пластичность, активируют функции органов малого таза, органично укрепляют мышцы. Выполняя волновые движения, женщина входит в резонанс со своей сущностью, четче ощущает русло своей жизнедеятельности и консонансно входит в него. Она наполняется чувствами радости и спокойствия, ощущает себя защищенной. Во-вторых, в отличие от рассмотренных выше мышечных, суставных и постизометрических (приводящих к последовательному сокращению и расслаблению группы мышц) упражнений, реализация метода телесно-пластической волны предполагают наличие у девочки-подростка целостного телесного "образа-Я", развитого воображения, возможности утонченно управлять своим телом и способность к быстрой ориентации в пространстве. В-третьих, телесно-пластическая волна – это уникальный способ развития гибкости, нивелирования избыточной массы тела, построения стройного и красивого тела. И наконец, волновые упражнения дают возможность девочке-подростку почувствовать себя свободно и уверенно.

Гармоничные телесно-волновые движения девочки-подростка отражают продуктивность ведущих сомато-когнитивных функций, высокую степень развития ее телесного сознания. "Для освоения техники телесно-пластической волны необходимы высокий уровень концентрации внимания на самом действии, интуитивное управление едва заметным ощущением распространения в теле волнового процесса" (В.Н. Никитин, 2013, С. 344).

Во всех волновых движениях реализуется основной принцип: каждая следующая часть тела освобождает предыдущую от напряжения.

3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПЛАСТИЧНОСТИ У ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

3.1. Примерный перечень проблемных вопросов, предлагаемых девочке-подростку для самостоятельного осмысления (телесной рефлексии)

1. Существуют ли каноны телесно-женственной красоты? Красива ли моя фигура?

2. Определяет ли красоту женского тела пропорциональность его частей? Каковы пропорции моего тела? Можно ли повлиять на изменение пропорций моего тела?

3. Какого соотношение между женственностью тела и его конституцией? Какова конституция моего тела ? Что можно сказать о моем теле: Я худая, худощавая, тощая, полная, грузная, костлявая, тучная или др.?

4. Каковы признаки пикнического, астенического и атлетического типов женского телосложения? Каков тип моего телосложения?

5. Каково идеально-женственное соотношение между ростом и весом тела? Насколько соответствует идеалу вес моего тела?

6. Как влияет рацион питания на соотношение в женском организме жировой и мускульной ткани? Есть ли необходимость мне менять свой рацион питания?

7. Как влияет двигательная активность на соотношение в женском организме жировой и мускульной ткани? Есть ли необходимость мне менять сложившийся режим двигательной активности?

8. Каковы общие закономерности телесно-женственных трансформаций ("вытяжения" и "округления") в подростковом возрасте? Что из меня "вырастит"?

9. Каковы глубинные причины перестройки женского организма в подростковом возрасте? Можно ли рассчитывать на мое превращение из неуклюжей девочки, похожей на "гадкого утенка", в очаровательную, полную душевных сил и телесной красоты девушку?

10. Каковы общие черты женственной осанки? Насколько женственна моя осанка?

11. Каковы общие закономерности появления телесно-девичьей "дефективности"? Не являются ли эти "дефекты" причиной моего подавленного настроения, неуверенности в себе, раздражительности, конфликтности, замкнутости, отчужденности от друзей и родителей?

12. Каковы причины двигательно-подростковой "неуклюжести"? Как мне ее преодолеть?

13. Каковы общие закономерности развития формы женской груди? Не горблюсь ли я, не сутулюсь ли, не выпячиваю ли живот, не "сжимаюсь", чтобы скрыть развивающуюся грудь? Не пытаюсь ли я стать ниже ростом и тоньше? Не стараюсь ли я быть незаметной, особенно на уроке физкультуры, когда на мне надета спортивная форма?

14. Каковы общие закономерности периода ощущения и осознания гармонии духовных и телесно-женственных сил? Наступил ли этот период для меня?

15. Каковы общие закономерности девичьих переживаний телесных трансформаций? Не слишком ли глубоко я переживаю те изменения в форме своего тела, на которые не могу повлиять?

16. Каковы достижения женственной телесной культуры? Могут ли эти достижения помочь мне обрести "бодрость духа", уверенность в себе, хорошее настроение? Не упускаю ли я возможность использовать эти достижения?

3.2. Упражнения для формирования телесной пластичности

Упражнения "темновой" телесно-мышечной рефлексии

Упражнения, связанные с напряжением-расслаблением различных групп мышц выполняются в положении стоя или лежа. Напряжение в мышцах должно плавно нарастать, сопровождаясь глубоким вдохом, постепенное расслабление – выдохом.

1. Упражнения из комплекса дыхательной гимнастики. Например. Диафрагменный носовой вдох ? непродолжительная (на несколько секунд) задержка дыхания ? медленный (длиннее вдоха) через выдох рот. Необходимо осуществить дополнительное усилие в конце выдоха для того, чтобы из лёгких был полностью удален весь воздух.

2. Упражнения на поддержание равновесия: покачивания в положении стоя в различных вертикальных плоскостях в пределах устойчивого равновесия.

3. Наклоны тела: медленные и максимальные по амплитуде.

4. Приседания: медленные "глубокие" (с опорой и без опоры).

5. Упражнения на растяжение мышц (в положении сидя на коврике).

6. Релаксационные упражнения: снижение тонуса скелетной мускулатуры: максимальное напряжение мышц в течение пяти…десяти секунд. Далее их расслабление в течение пятнадцати… двадцати секунд.

Упражнения, активирующие рефлексию признаков женственной пластичности осанки

Девочка подросток должна знать, что нормальная осанка человека соответствует воображаемой вертикальной линии, которую можно условно провести через центр массы человеческого тела, вершину черепа и пересекает горизонтальные линии, соединяющие лодыжки, колени, бедра, плечевые суставы и уши. Подбородок образует прямой угол по отношению к этой вертикальной линии. Грудная клетка приподнята, но не чрезмерно. Плечи – прямые. Живот подтянут, но не втянут внутрь. Суста-вы бедер и ног без напряжения поддерживают все тело. Ступни слегка разведены врозь. Спина имеет мягкие естественные изгибы. Во фронтальной плоскости (вид со стороны груди и вид со спины) в положении правильной осанки все фрагменты фигуры располагаются в симметричных точках левой и правой сторон тела горизонтальных линий.

Поясняя признаки правильной осанки на уроке физической культуры, учитель рекомендует девочке-подростку наедине с самим собой, надев купальник или оставшись без одежды стать перед большим зеркалом и "окинуть себя безжалостным взглядом". "Критически осмотрите себя со всех сторон – спереди, сбоку, сзади, используя для этого дополнительное ручное зеркало. Задайте себе следующие вопросы. Не сутулюсь ли Я? Не вытягиваю ли голову вперед? Опущены ли мои плечи? На большой ли у меня живот? Не искривлен ли позвоночник? Не короче ли одно из бедер? И так далее.

Для того, чтобы прочувствовать правильную осанку, станьте у вертикальной плоскости (например, у стены), слегка касаясь ее пятками, ягодицами спиной, лопатками, плечами, затылком. "Схватите" корпус своего тела так, чтобы голова приняла такое положение, при котором козелковая точка будет находиться на одной горизонтальной линии с "нижней границей" носа, икроножные мышцы, лопатки и плечи прикоснулись к вертикальной плоскости. Если между стеной и поясницей можно провести ладонью, то у Вас правильная осанка.

Необходимо проанализировать все дефекты своей осанки. Зафиксируйте их в специальной карточке. Укажите дату. Возьмите за правило еженедельно осматривать свою фигуру. Фиксируйте даже незначительные положительные сдвиги, которые Вы замечаете.

"Развернутость" плеч необходимо сочетать с оптимально приподнятым положением головы. Проверьте, насколько функционально эта связь.

Примете позу расслабленной вертикальной стойки. Ноги – вместе. Руки свободно опущены вниз ("висят") вдоль туловища. Плечи опущены. Оставаясь расслабленным, приподнимите голову. Вы сразу почувствуете, насколько такая поза неестественна. Отведите слегка плечи назад. Обратите внимание, что только это, казалось бы, незначительное движение, кардинально меняет режим функционирования мышц. Поза радикально меняются: поднимается голова, выпрямляется спина, подтягивается живот, центр массы тела смещается к передней стороне опорной площади стоп. Несколько раз повторите такое движение. Далее попробуйте еще больше отвести ("распрямить") плечи назад, но так, чтобы положение головы не изменилось. При этом движении вы явно увидите, что положение вашей головы противоестественно. Если вы попробуете еще отвести плечи назад, поддерживая начальное положение туловища и головы, то почувствуете себя настолько неустойчиво, что можете потерять равновесие.

Помните, что любые двигательные умения, навыки и привычки формируются на основе длительной и постоянной тренировки. Это относится и к женственной осанке, и к красивой (эстетичной) манере женственно представить окружающим свое тело. Сначала Вы убедитесь, что поза правильной осанки для Вас очень изнурительна. И это естественно, ведь для ее поддержания в течение продолжительного времени необходимо не только желание, но и силу мышц, которые поддерживают тело в позе правильной (естественной) осанки. Обратите внимание, что эстетичную осанку, относительно легко поддерживать в движении, например, при ходьбе. Но это сложно сделать в статических позах (например, стоя или сидя). Необходимы дополнительные волевые усилия и длительные тренировки.

Упражнения, активирующие рефлексию признаков женственности походки

Проходя мимо здания, не забывайте обращать внимание на свою тень. Идете мимо витрины магазина, боковым зрением оценивайте свою осанку в движении.

Станьте перед большим зеркалом, в котором вас видно во весь рост. Критически оценивая себя, отойдите на несколько шагов от зеркала, неторопливо вернитесь к зеркалу. Попробуйте это сделать несколько раз, меняя длину шагов, постановку ног. Присмотритесь к тому, как вы идете. Присмотритесь к вашей осанке. Нравится ли вам то, что вы увидели? Соответствует ли ваша походка современным представлениям о женственности и грациозности? Постарайтесь оценить себя со стороны. Просматривая канал Fashion TV, художественные фильмы обратите внимание на то, как передвигаются знаменитые модели и актрисы. Постарайтесь открыть для себя секреты изящества и грациозности их походки.

Упражнения, активирующие рефлексию признаков женственной пластичности шеи

Рисунок 5 – **Рефлексия подвижности шейного отдела при наклоне головы вперед**

Рисунок 6 – **Рефлексия подвижности шейного отдела при наклоне головы назад**

Рисунок 7 – **Рефлексия подвижности шейного отдела при наклоне головы в сторону**

1. Наклоните голову вперед, подбородок должен касаться области "декольте" (см. рис. 5).

2. Медленно отклоните голову назад. Вы должны увидеть то, что располагается над вашей головой или даже немного сзади (см. рис. 6).

3. Не поднимая плеча, медленно отклоните голову в сторону. Прямая, соединяющая верхний край ушной раковины одного уха с нижним краем мочки другого уха, должна быть строго горизонтальна.

Рисунок 8 – **Рефлексия подвижности шейного отдела при повороте головы в сторону**

4. Не разворачивая плеч, поверните голову в сторону. При этом взгляд должен быть обращен в сторону.

Упражнения, активирующие рефлексию признаков женственной пластичности плечевого пояса

1. Согнутые в локтях руки поднимите и скрестите предплечья за головой. Пальцы направлены к лопаткам. При хорошей подвижности суставов плечевого пояса кончики пальцев должны касаться лопаток (см. рис. 9).

2. Встаньте спиной к вертикальной опоре (например, к стене) на расстоянии размера стопы. Руки разведите в стороны ладонями вперед. При хорошей подвижности суставов плечевого пояса у Вас должно получиться, не отклоняя туловище от вертикали, коснуться пальцами стены (см рис. 10).

Рисунок 10 – **Рефлексия подвижности суставов плечевого пояса в горизонтальной плоскости**

Рисунок 9 – **Рефлексия подвижности суставов плечевого пояса в вертикальной плоскости**

Рисунок 11 – **Рефлексия подвижности суставов плечевого пояса в саггитальной плоскости**

3. Встаньте спиной горизонтальной опоре (например, к спинке стула). Возьмитесь за спинку стула хватом сверху. Слегка отставив вперед левую (или правую) ногу, не отрывая руки от спинки стула и не нарушая вертикального расположения туловища, присядьте как можно глубже. При хорошей подвижности суставов плечевого пояса между линиями рук и туловища должен быть прямой угол (см. рис. 11).

Упражнения, активирующие рефлексию признаков женственной пластичности грудинно-поясничного пояса.

1. Примите положение вертикальной стойки. Ноги вместе. Медленно наклоняйтесь вперед как можно ниже. Старайтесь коснуться руками пола (см. рис. 12).

Рисунок 12 – **Рефлексия гибкости поясничного отдела позвоночника при наклоне тела вперед**

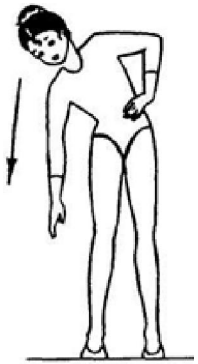

Рисунок 13 – **Рефлексия гибкости поясничного отдела позвоночника при наклоне тела влево и вправо**

Если Вам удается достать ладонями пол, то это "отличная" гибкость, если – если не удалось коснуться пола, – то гибкость крайне недостаточная.

2. Примите вертикальную стойку у стены. Ноги – на ширине плеч. Не теряя контакт спины со стеной, медленно наклоняйте корпус вправо и влево (см. рис. 13). Следите за тем, чтобы таз все время оставался на месте.

Если Вам удается дотянуться до икр ног, то у Вас "отличная" гибкость. Если Вы не удается дотянуться до колена, – то крайне недостаточная.

Обратите внимание, если у Вас обнаруживается существенное различие возможностей наклона в правую и в левую стороны, то имеет место искривление позвоночника.

3. Расположите на стене метки (см. рис. 14). Поставьте стул спинкой от стены на расстояние 3 метров от нее. Сядьте на стул, "оседлав" его. Руки "упираются" в колени разведенных ног. Медленно, не меняя положение ног и таза, поверните голову назад. Если Вам удается направить взгляд на центральную метку, то у Вас "отличная" гибкость позвоночника. Если Вам не удается направить взгляд на крайние метки, то у Вас неудовлетворительная гибкость позвоночника.

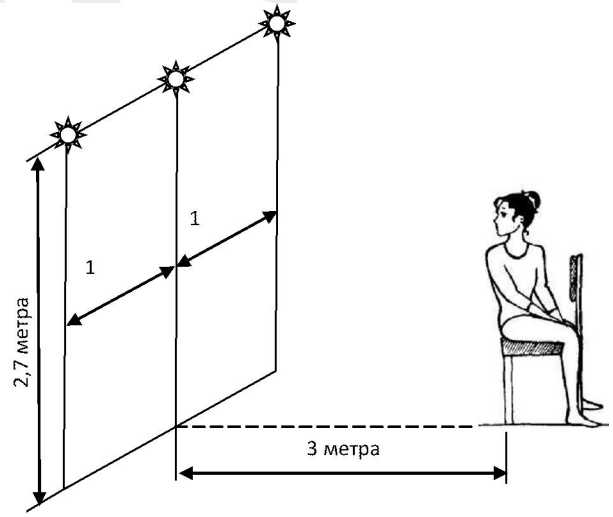

Рисунок 14 – **Рефлексия гибкости поясничного отдела позвоночника при повороте тела влево и вправо в положении сидя**

Обратите внимание, если у Вас обнаруживается существенное различие углов поворота в правую и в левую стороны, то имеет место искривление позвоночника.

5. Лягте на живот. При этом используйте мебель, чтобы закрепить стопы. Заведя руки за голову, сведите как можно плотнее лопатки. Прогнитесь, стараясь максимально "оторвать" грудь от пола. Если при этом Вам удается достичь расстояния между грудной костью и полом в 20 сантиметров, то у Вас "отличная" гибкость позвоночника. Если Вам не удается преодолеть расстояние в 5 сантиметров, – "неудовлетворительная".

6. Лягте на спину. Заводя ноги за голову, старайтесь коснуться пола прямыми ногами. Если Вам это удалось, то у Вас "отличная" гибкость позвоночника. Если нога была согнута – то "удовлетврительная". Если коснуться не удалось вовсе – то "неудовлетворительная".

Упражнения, активирующие рефлексию признаков женственной пластичности ног

Запуску механизма рефлексии девочкой подростком женственности ног способствует информация о нормальных пропорциях женского тела.

1. Оставшись наедине сама с собой, вспомните, что в соответствии с современными представлениями между ростом женщины и длиной ее ног существуют эстетическая пропорция. Эстетичной фигурой сегодня признается та, у которой длина ног более половины роста.

Для женщины с ширококостным типом телосложения желательно, чтобы длина ног была на 3…6 см больше половины общей высоты тела (роста), для нормокостной женщины – на 5-6 см, для тонкокостной – на 5-9 см. Например, длина ног 90 см видится как идеальная у женщины с нормокостным типом телосложения при росте 169 см.

Длину ног измеряют от пола до выступа бедренной кости. В случае, если ноги женщины немного короче принятой нормы, то обувь на высоком каблуке зрительно нивелирует данную диспропорцию.

Диаметр эстетичной ноги на уровне наибольшей выпуклости двуглавой мышцы на задней поверхности голени в зависимости от типа телосложения колеблется от 37 до 40 сантиметров, а в щиколотке от 17 до 20 см.

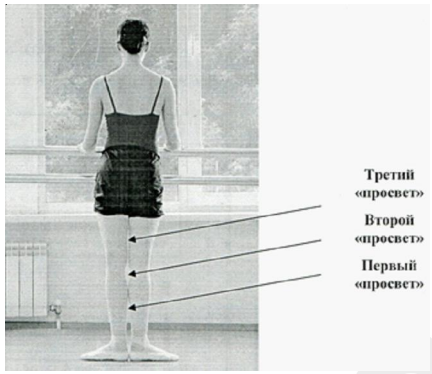

Рисунок 15 **– Межножные девичьи "просветы"**

У стилистов имеется представление об идеальной форме женских ног при различных типах телосложения. Например: при росте 155 см и весе 49…55 кг идеальная окружность ноги в бедренной части 47…55 см. В икроножной – 30…33 см. В щиколотке – 17…20 см.

При росте 161 см и весе 54…58 кг идеальная окружность ноги у бедра 51…55 см, в икроножной части 31…35 см. В щиколотке – 18…22 см.

При росте 166 см и весе 55…66 кг идеальная окружность ноги у бедра 51…57 см. В икроножной части – 32…35 см. В щиколотке – 21…23 см.

Между идеальными ногами должно быть три "просвета". Для того, чтобы их увидеть девочке нужно стать перед большим зеркалом в основную гимнастическую стойку (пятки вместе, носки врозь). Первый "просвет" можно увидеть под коленками. Второй "просвет" – в области лодыжек.

В верхней части ног на уровне бедер должен просматриваться третий "просвет" (см. выше: рис. 15).

Одним из показателей красоты женских ног является их симметрия. У женщин идеальная симметрия наблюдается существенно чаще, чем у мужчин.

Анализируя соответствие Ваших ног стандарту, помните, что кроме размера, значение имеет и форма ног, и текстура кожи, и цвет, и наличие волос, и подъем стопы, и состояние ногтей, и многое другое.

Подъем стопы ("птичка", "горка" стопы) – это верхний изгиб мышцы и сустава "внутренней" стороны голеностопа и стопы. Форма подъема зависит не только от строения стопы, но и эластичности ее связок. Подъем стопы может быть: высокий, средний и небольшой. Эстетичным признается высокий подъем стопы.

Рисунок 16 **– Рефлексия подвижности голеностопного сустава в положении присеста**

По сравнению с мужской стопой женская, как правило, маленькая, узкая. Подъема не такой длинный. Средний размер женской стопы (ноги) – 37 (мужской – 42). Пятка женщины более широкая и имеет максимальный обхват по отношению к любому другому "срезу" стопы.

Нижняя часть ног женщины опосредует качество ее отношения к себе и к окружающей реальности.

2. Проанализируйте, как Вы ступаете: с напором и тяжестью, "роняя" пятку в землю, или мягко, опуская всю стопу на поверхность? Откройте для себя, что прикасаясь стопой к поверхности мягко, Вы получаете возможность концентрировать свое внимание глубже и тоньше, понять свое отношение к окружающей реальности шире. Старайтесь ступать так, как будто "целуешь Землю".

3. Исходное положение – основная гимнастическая стойка. Не отрывая носки и пятки от пола и сохраняя строго вертикальное положение рук вдоль тела, присядьте. Угол между плоскостью пола и голенью $45…55^0$ соответствует средней подвижности голеностопного сустава (см. рис. 16).

4. Станьте лицом к спинке стула. Возьмитесь за нее руками, используя как опору. Отставьте левую (правую) выпрямленную ногу как мож-

но дальше назад, не отрывая пятку от пола. При этом колени и носки должны быть направлены вперед. Угол между плоскостью пола и прямой ногой должен составлять 50…60^0 (см. рис. 17).

Рисунок 17 – **Рефлексия эластичности мышц голени в положении стоя**

5. Из исходного положения "стоя на коленях" сядьте "на пятки". В норме передние поверхности стопы и голеностопного сустава должны касаться пола. Носки должны оставаться параллельно друг другу (не должны загибаться во внутрь) (см. рис. 18).

Рисунок 18 – **Рефлексия эластичности мышц голени в положении "сидя на пятках"**

3.3. Креативные телесно-ориентированные практики

"Пластическая встреча"

Группа девочек-подростков делится случайным образом на пары. Для этого используются различные широко известные игровые способы.

Пары рассаживаются на гимнастических ковриках напротив друг друга в положении сед на пятках (положение сидя на обеих пятках, туловище вертикально). Учитель озвучивает следующую инструкцию: "Договоритесь в паре, кто будет Первым, – кто Вторым. Поместите ладони на уровне груди. Закрываем глаза. Сосредоточьте внимание на своих ощущениях прикосновения. Не спеша, легкими ощупывающими движениями в воздухе, найдите ладони друг друга. Осторожно без нажима прикоснитесь двумя ладонями к ладоням другой в паре. Задержите движения. Оцените для себя относительную температуру своих ладошек и ладошек Другой. Взаимными едва заметными движениями попытайтесь понять приятно ли Вам прикосновение к ладоням Другой. Подумайте, какие ощущения при этом может испытывать Другая. Какое у нее настроение? Совпадают ли Ваши эмоции? Медленно не рассоединяя ладони поднимите их вверх. Первая медленно, едва касаясь рук Второй, плавными движениями "изучает" пальцы, ладони, запястья, предплечья, плечевой части руки Первой. Первая концентрирует внимание на ощущениях прикосновения. Вторая возвращается к ладоням Первой. Вторая медленно, едва касаясь рук Первой, плавными движениями "изучает" пальцы, ладони, запястья, предплечья, плечевой части руки Второй. Вторая концентрирует внимание на ощущениях прикосновения. Первая возвращается к ладоням Второй. Открываем глаза".

Выполнение упражнения предполагает подробное обсуждение ощущений, которые испытывали девочки-подростки.

2. "Пластическое удивление"

Девочки случайным образом меняются в парах. Также как и при выполнении предыдущего упражнения, пары рассаживаются на гимнастических ковриках напротив друг друга в положении сед на пятках (положение сидя на обеих пятках, туловище вертикально). Учитель дает следующую инструкцию: "Сядьте в парах немного ближе друг к другу. Договоритесь: кто будет Перовой, – кто Второй. Расслабьте руки. Закройте глаза. Представьте, что ваши руки теплые. Первая в паре не спеша находит руками голову Другой. Будьте осторожны. "Поизучайте" голову Второй. Найдите затылок, лоб, макушку. Почувствуйте и удивитесь тому, что Вы не видели глазами, но чувствуют пальчики рук. Вторые сосредоточьте внимание на ощущениях от прикосновения Первых. Удивитесь силе, ощущений, которых никогда не было, если Вы сами касались своей головы. Почувствуйте, как "пробегают мурашки" по всему Вашему телу.

Теперь Вторые неспешно "изучают" голову Первых. Найдите затылок, лоб, макушку. Почувствуйте и удивитесь тому, что Вы не видели глазами, но чувствуют пальчики рук. Первые сосредоточьте внимание на ощущениях от прикосновения Вторых. Удивитесь силе, ощущений, которых никогда не было, если Вы сами касались своей головы. Почувствуйте, как "пробегают мурашки" по всему Вашему телу. Все открывают глаза".

Упражнение предполагает обсуждение ощущений после завершения.

3. "Пластичная фигура"

Девочки меняются в парах. Учитель дает следующую инструкцию: "Девочки, станьте в парах напротив друг друга. Договоритесь: кто бу-

дет Первой, – кто Второй. Закройте глаза. Вторые постарайтесь максимально расслабиться и сосредоточиться на ощущениях прикосновения. Почувствуйте необычную силу этих ощущений. Первые находят руками Вторых в паре. Легкими прикосновениями Первые с закрытыми глазами изучают контуры фигуры Вторых: продвигаясь вниз от плечь, к спине, затем бедрам. Медленно возвращаются к плечам, слегка касаясь живота. Будьте внимательны и корректны. Первые старайтесь удивиться тому, что Вы не видели глазами, но обнаруживают ваши руки. Подумайте о том, что общего в изучаемой фигуре с вашей фигурой. В чем отличие…

Первые опускают руки и максимально расслабляются.

Теперь Вторые находят руками Первых. Легкими прикосновениями Вторые с закрытыми глазами изучают контуры фигуры Первых: продвигаясь вниз от плечь, к спине, затем бедрам. Медленно возвращаются к плечам, слегка касаясь живота. Будьте внимательны и кор-ректны. Старайтесь удивиться тому, что Вы не видели глазами, но обнаруживают ваши руки. Вторые опускают руки и максимально расслабляются. Все открывают глаза".

Упражнение предполагает обсуждение ощущений после его завершения.

4. "Пластические скульптуры"

"Скульптура" в телесно-ориентированных практиках – метафора, обозначающая широкий спектр упражнений, в которых "слепой" художник "лепит" из "живой" глины определенным образом заданные скульптуры.

Безусловно, эти упражнения рассчитаны на регламентированный (заранее оговоренный) телесный контакт, на "приятие" ощущений от рук другого ("мягкая, податливая глина") и на приобщение к телесному облику другого. Для девочек-подростков это достаточно волнующие техники. Именно поэтому они, как правило, интонируются соперничеством и некоторой театрализацией, сопровождающейся бурными положительными эмоциями.

Одной из множества вариаций телесно-скульптурных техник является следующая.

Вся группа девочек делится на две подгруппы. Одна подгруппа является действующей. Другая – зрительская (судейская) подгруппа. В дальнейшем подгруппы меняются местами.

В действующей подгруппе Первые и Вторые в парах девочки являются соревнующимися. Они становятся в парах напротив друг друга. Вторые Первым завязывают глаза и принимают произвольную спортивную позу с возможно большим количеством деталей (положение головы, пальцев рук – все имеет значение).

Первые аккуратными и легкими прикосновениями к различным участкам "застывшей скульптуры" в течение одной… двух минут изучают. Учитель рекомендует Вторым сосредоточиться на ощущениях, которые они испытывают от прикосновений к их телу. По свистку учителя Первые своим телом моделируют скульптуру. Далее один из зрителей развязывает глаза Вторым, чтобы они могли также оценить насколько точна модель задуманной ими позы.

Далее Первые и Вторые меняются ролевыми статусами. После завершения соревнования интенсивность зрительских аплодисментов выявляет победителей: "Первых" или "Вторых". Однако кульминацией все же является обсуждение тех ощущений, которые получает "скульптура" в процессе ее изучения.

5. "Пластичные ладони"

Группа девочек разбивается на микрогруппы по четыре…пять человек. Подгруппа договаривается о номере каждой в группе.

В каждой подгруппе все девочки становятся за спиной Первой. Первая закрывает глаза и сосредотачивает внимание на ощущениях прикосновения. Остальные без нажима кладут ладонь на ее спину. Не следует класть одну ладонь на другую.

Затем учитель спрашивает: "Сколько ладоней на спине? Где самая прохладная? А где самая теплая? Есть ли ладонь, в связи с которой испытывается чувство неловкости? Какая ладонь – самая комфортная? Какая ладонь самая женственная, самая нежная? И так далее". Ответы на вопросы не обсуждаются и не комментируются. Далее ладони "остаются" в том же месте пространства, а Первая, делая шаг вперед, оборачивается. При этом она получает возможность персонифицировать свои ощущения.

6. "Пластическое одеяло"

Группа девочек разбивается на микрогруппы по пять…семь человек. Подгруппа договаривается о номере каждой в группе.

Первая закрывает глаза и старается сосредоточиться на своих ощущениях. Все остальные обступают ее плотным кольцом. По команде учителя все комфортно для Первой кладут по одной ладони на тело

добровольца. Выдержав паузу, учитель спрашивает "Что с тобой происходит? Что ты чувствуешь? Может быть тебе где-то холодно? Куда еще надо положить ладони?" По запросу те, кому удобно положить и вторую ладонь на тело Первой, делают это. Далее место Первой занимает Вторая девочка. И так далее.

Через эту технику могут пройти все, кто хочет испытать это новое необычное чувство. Можно не всем сразу. Не всем в один день. Эта техника в дальнейшем может использоваться как поощрение или как способ энергетического "умиротворения".

7. "Пинг-понг пластика"

Все становятся плотным кольцом вокруг одной девочки, которая закрывает глаза и сосредотачивается на своих ощущениях. Все, держа вертикально обе свои ладони на уровне груди на расстоянии пятнадцати… двадцати сантиметров от себя, образуют пояс из ладошек. Зазор между поясом и девочкой стоящей в центре – двадцати…тридцати сантиметров. Стоящей в центре предлагается представить, что ее обувь как бы приклеена к полу, но все остальное тело – податливое и мягкое. Отклоняясь в любую сторону, она имитирует падение, но группа не просто подхватывает падающую, но и мягко отталкивает в другую сторону. Падающая с закрытыми глазами мягко перемещается внутри круга по случайной траектории. Иногда она "скользит" по кругу. Иногда качается из стороны в сторону как маятник. Продолжительность упражнения минута-полуторы. Далее в центр становится другая девочка.

3.4. Методические приемы реализации метода глубинной проприорецепции (пластико-медитативные упражнения телесно-ориентированной практики)

Методические приемы реализации метода глубинной проприорецепции (пластико-медитативные упражнения телесно-ориентированной практики)

Подготовьтесь к медитации.

Подберите приятную релаксационную музыку. Уединитесь в условиях уютной и комфортной обстановки. Снимите обувь. Наденьте свободную и удобную одежду. Сделайте все, чтобы Вашим занятиям никто не помешал.

Для того, чтобы тело заговорило с Вами на своем языке, сделайте несколько интенсивных производных упражнений, до появления легкого чувства усталости ("мышечной радости").

Включите музыку. Слушайте ее стоя, улавливая подступающую эмоциональную волну позитивного настроя. Расслабьте тело. Закройте глаза. Убедитесь, что Ваши колени не напряжены. Голова опущена. Плечи расслаблены. Руки свободно висят вдоль тела. Вслушивайтесь в "звуки" собственного тела. Последовательно прочувствуйте все его части. Начните с подошв ступней, очень медленно "поднимаясь", завершите макушкой головы. Отбросьте все волнующие Вас мысли. Фиксируя внимание на каждой точке тела, мысленно снимайте напряжение с нее и наполняйте положительным зарядом. Особое внимание уделите тем точкам, в которых фиксируется напряженность и скованность.

Убедившись в полной расслабленности тела, начните медленные и спокойные движения под музыку. Движения – легкие, произвольные, хаотичные. Двигайтесь – так, как это Вам подсказывают Ваши ощущения и желания. Двигаясь, продолжайте вслушиваться в собственное тело, следуйте за ним.

В течение нескольких минут выполняйте движения, в которые должны быть вовлечены все звенья тела.

Остановив движение переключите внимание на музыку. Прислушайтесь, какой сюжет она Вам напоминает. Например, – морской берег. Дополните музыку своим воображением. Воссоздайте образы шума волн, морского ветра, шуршащей гальки. Почувствуйте греющий ноги песок. Представьте, что Вы входите в теплую воду.

Не отрывая глаз, поднимите голову, расправьте плечи. Воссоздайте в своем воображении рассвет. Яркое, насыщенное цветом солнце поднимается из-за горизонта. Его лучи падают на Ваш прекрасный живот, ласкают все Ваше гармоничное тело.

В лучах солнечного света продолжайте любоваться своим телом. Делайте это так долго, как Вам это покажется необходимым. Расслабляйтесь. Получайте удовлетворение от того, что Вы чувствуете и созерцаете. Удивляйтесь красоте собственного тела. Не скрывайте от себя Любовь к самой себе и к собственному телу.

Завершите медитацию глубокий вдохом. Медленно разведя руки в стороны поднимите и слегка сомкните их над головой. Откройте гла-

за. Обратите внимание, что многое изменилось в Вашем теле и в Вашем отношении к нему.

Чем чаще Вы будете медитировать, тем ярче, полнее и глубже Вы раскроете для себя женственную пластичность собственного тела.

Методические приемы, реализующие метод проприорецепции "выворотности" тазобедренного и голеностопного суставов (пластико-напряженные упражнения женственной природы: выворотные партерные; выворотные у горизонтальной опоры)

Предупреждение!

Упражнения, связанные с выворотностью, исключительно болезненны и травмоопасны. Нельзя проводить тренировку в холодном помещении. Для исключения травм тренировку необходимо начинать с разогрева мышц и связок. Желательно использовать теплые ванночки для прогрева голеностопных суставов. Далее – надеть шерстяные спортивные гольфы и выполнить следующую разминку.

В качестве разминочных можно предложить следующие упражнения. Исходное положение – сидя на полу (на гимнастическом коврике). Ноги вытянуты перед собой. Спина прямая. Начинайте разминать ступни: потяните носки от себя так, чтобы почувствовать сильное напряжение ахилловых сухожилий. Далее потяните носки на себя. Повторите упражнение 10 раз. Сохраняя эту позу, разверните ноги в бедрах и повторите упражнение.

Выполнение уже этого упражнения способствует становлению изящности Вашей щиколотке.

а) Тазобедренно-выворотные партерные упражнения

Наиболее безопасными и эффективными с точки зрения кинезиологии являются упражнения партерной гимнастики (упражнения, выполняемые на полу). Самые разнообразные упражнения, выполняемые в положениях сидя и лежа на спине, на животе и на боку исключают наличие компрессионных нагрузок на суставы. Партерные упражнения могут носить, как активный, так и пассивный характер. Могут быть относительно статичными, динамичными и комбинированными.

1. Упражнение "Бабочка"

Исходное положение – сидя на полу. Ноги выпрямлены. Стопы – вместе.

Раскройте колени. Старайтесь как можно больше положить их на пол. Спину держите ровно, устремляя затылок в потолок. Медленно наклонитесь вперед, стараясь животом дотянуться до пола. Следите

за спиной, не наклоняйте голову. Покачивая корпус, с течение нескольких минут старайтесь животом достать пол. Со временем в положении "Бабочка" Вы сможете животом лечь на пол.

2. Упражнение "Угол"

Исходное положение – сидя на полу.

Разведите ноги как можно шире ноги в стороны. Следите за положением стоп. Не заваливайте их. На полу – только пятки. Складывая тело, старайтесь достать животом пол. Если это не получается, максимально тянитесь за руками вытянутыми вперед в течение нескольких минут.

3. Упражнение "Лягушка"

Исходное положение – лежа животом на полу.

Максимально разведите колени в стороны. Стопы сведите вместе. Старайтесь, чтобы пятки были как можно ближе друг к другу и прижимались к полу. Можно подсунуть их под диван или шкаф. В этом положении максимально подтягивайте таз к полу в течение нескольких минут. При хорошей выворотности бедра должны ложиться на пол.

4. Упражнение "Шнур"

В течение нескольких минут старайтесь как можно ниже лечь на поперечный шпагат.

б) Голеностопно-выворотные партерные упражнения

На рисунке 19 (для справки) представлены выворотные (в голеностопном суставе) позиции ног.

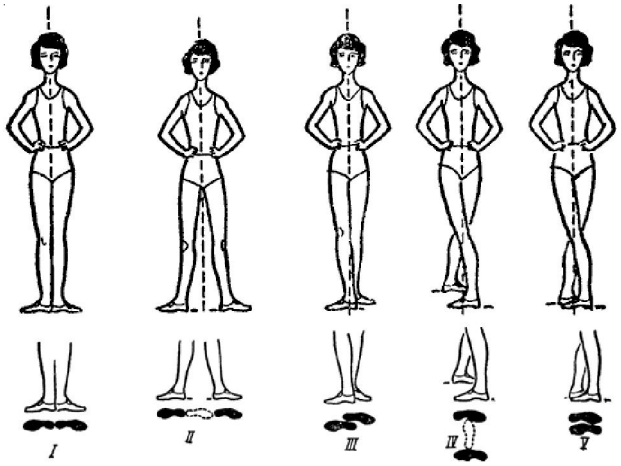

Рисунок 19 – **Выворотные позиции ног**

5. Упражнение "Старт ракеты"

Исходное положение – лежа на животе. Стопы в первой позиции. Для фиксации стоп подсуньте их под шкаф или диван. Руки "устремите" вперед. В течение нескольких минут вытягивайте все тело, стараясь выпрямить колени.

6. Упражнение "Выворотная складочка"

Исходное положение – сидя на полу. Стопы – в первой позиции. Колени предельно выпрямлены.

Складывая корпус к ногам, захватите руками носки стоп и в течение нескольких минут достаточно сильно (до появления болевых ощущений) надавливайте на них.

7. Упражнение "Складочка с оттягиванием носка"

Упражнение "Выворотная складочка" дополните следующими действиями. Подсовываете левую руку под левое колено и обхватываете носок стопы. Тянете пальцы стопы на себя. При этом в течение 1-2 минут старайтесь как можно выше приподнять пятку и выпрямить колени. По мере освоения упражнения усложняем его, действуя двумя руками и двумя ногами одновременно.

8. Упражнение "Паучок"

Исходное положение – сидя на полу.

Согните колени, подтяните под колени руки и плотно обхватите носок стопы. 15…20 раз медленно вытягивайте одну ногу вперед, столько же другую, потом обе ноги (в противофазе).

9. Упражнение

Исходное положение – лежа на спине. Руки выпрямлены вдоль тела. Ноги – приближены к первой позиции.

Медленно поднимайте ноги вверх. Следите за соблюдением исходной позиции ног. Сосредоточьте внимание на том, как разворачиваются бедра, колени, стопы. Медленно без расслабления опускайте ноги. Упражнение повторяйте 10…15 раз.

в) Выворотные упражнения перед зеркалом (экзерсис)

у горизонтальной опоры ("у станка")

Отметим, что при выполнении упражнений классического танца в любой позиции есть обязательные условия: плечи опущены (расслаблены) и "раскрыты"; спина – "прямая"; ноги "подтянуты" в коленях; таз "втянут".

В качестве опоры в домашних условиях может выступать спинка стула, или кровати, или иная горизонтальная поверхность. Основные требования: эта поверхность приятна для прикосновения; высота – на уровне талии.

1. Упражнение (экзерсис) "Деми плие" (полуприседание)

Исходное положение – вертикальная стойка, руки лежат на горизонтальной опоре, стопы в первой позиции, пятки вместе, носки как можно больше развернуты в стороны, (в идеале) центральные линии их проекций образуют на полу прямую линию (см. рис. 20).

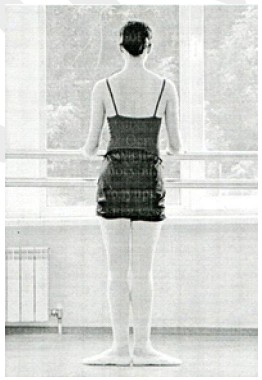

Рисунок 20 – **Исходное положение при выполнении упражнений у горизонтальной опоры**

Рисунок 21 – **Выполнение упражнения "Деми плие"**

Рисунок 22 – **Выполнение упражнения "Батман тандю"**

Разводя колени в стороны, и сохраняя позицию стоп. Как минимум необходимо медленно выполнить 10 полуприседаний (см. рис. 21). Это упражнение тренирует мышцы щиколотки, голени и бедер.

2. Упражнение (экзерсис) "Батман тандю" ("Вытянутый")

Исходное положение – вертикальная стойка, руки лежат на горизонтальной опоре, стопы в первой позиции (см. рис. 20).

Оставаясь в первой позиции и сохраняя напряженность ягодичных мышц и натянутость ног, отводите в сторону сначала одну, вытягивая максимально носок. Вернув ногу в исходное положение, отводим другую ногу. Упражнение повторяется не менее 10 раз (см. рис. 22).

3. Упражнение "Релеве на полупальцах" (подъем на полупальцах)

Исходное положение – вертикальная стойка, руки лежат на горизонтальной опоре, стопы в первой позиции (см. рис. 20).

Рисунок 23 – **Выполнение упражнения "Релеве на полупальцах"**

Сильно вытяните колени, максимально напрягая ноги. Сохраняя напряженность ног и выворотность тазобедренного сустава, постепенно поднимайтесь как можно выше на носках ("на полупальцы") (см. рис. 23). Медленно опускайтесь на всю стопу. Повторяйте упражнение не менее 10 раз.

Вес следует распределять на все пальцы. Опора только на большой палец недопустима. Упражнение эффективно развивает выворотность, укрепляет икроножные мышцы, и мышцы щиколотки.

4. Упражнение "Гран плие" (полное приседание)

Исходное положение – вертикальная стойка, руки лежат на горизонтальной опоре, стопы в первой позиции (см. рис. 20).

Упражнение выполняется также как "Деми плие", но глубина приседания максимально возможная. При этом пятки незначительно отрываются от пола. По мере овладения упражнением, можно упражнение выполнять придерживаясь за опору одной рукой (см. рис. 24).

Рисунок 24 **– Выполнение упражнения "Гран плие"**

5. Упражнение "Гран батман"

Исходное положение – левосторонняя боковая по отношению к опоре вертикальная стойка. Стопы в первой позиции. Левая рука слегка касается опоры.

Выполнение как можно выше (в идеале на 90 градусов) мах вперед правой ногой. Не расслабляя мышц ноги, постепенно верните ее в исходное положение (см. рис. 25). Следите за тем, чтобы опорная нога сохраняла выворотность. Корпус был "схвачен" и неподвижен. Носок маховой ноги вытянут. Упражнение выполняется махом каждой ноги вперед, в сторону, назад не менее 10 раз.

Рисунок 25 **– Выполнение упражнения "Гран батман"**

Это упражнение наиболее трудное, но эффективное. Выполнение этого упражнения развивает не только выворотность тазобедренного сустава, но и укрепляет все мышцы ног, особенно внутренней поверхности бедер, подтягивает ягодицы.

6. Комплексное выполнение упражнений ("Экзерсис у станка")

Освоив все упражнения, выполняйте их в комплексе у опоры. Повторяйте каждое движение не менее 10 раз.

Методические приемы и упражнения, формирующие женственную походку

Ежедневно, как минимум два раза в день по 10-15 минут отрабатывайте элементы женственности в своей походке.

Не следует поворачивать носки стоп внутрь, совершая при ходьбе даже небольшие вращательные движения. Это испортит впечатление от походки.

Если вы не чувствуете напряжения в своих коленях во время прогулки или бодрой ходьбы, Вы можете сформировать у себя неустойчивую, "разболтанную" походку.

Портят походку "раскачивание" бедрами и их чрезмерный подъем.

Крайне не эстетично выглядит шаг, не соответствующий вашему росту.

В женственной походке стопа прямая. Пятка должна находиться на одной линии с носом. Не разворачивайте носок вовнутрь, допускается – слегка вовне. При каждом шаге на землю сначала ставится пятка. После этого вес тела переноситься через середину стопы на носок, который отталкивается от поверхности при следующем шаге.

Важна гармония тела и стопы. Сначала должна "идти" стопа, потом тело, причем вес надо переносить постепенно.

Существенна оптимальная длина шага. Не семените. Идите спокойно и уверенно. Не суетитесь. Не расставляйте ноги. Оптимальный шаг равен размеру стопы. Красиво смотрится заведение ноги за ногу ("восьмерка"), но только на подиуме.

Не машите руками. Не держите их в карманах. Руки свободно двигаются в такт с шагами.

Голова должна находиться в прямом положении, не качаться. Подбородок не стоит опускать, но и не стоит поднимать слишком высоко.

Отрабатывая женственную походку, важно понимать, что наряду с двигательной составляющей в походке существенна составляющая психическая и гигиеническая. Неадекватная походка – следствие несоответствия отношения женщины к себе как к женщине; – результат ее неуверенности в себе. Убеждайте себя, что Вы – неповторимая, что Вы – прекрасная, и тогда ваша походка позитивно изменится. Вы удивитесь тому, насколько просто научиться красиво ходить. Посмотрите на окружающих. С каким интересом все смотрят на Вас! Это значит, что Вы привлекательны. Будьте уверены в этом, и Вы почувствуете, что ваши плечи разворачиваются как крылья, а ваша походка станет упругой, свободно парящей и предельно грациозной.

Гигиеническая составляющая сводится к тому, что необходимо следить за ступнями ног. Подбирайте удобную обувь. Удобная обувь обеспечит соматическое благополучие ног и благоприятно скажется на походке.

Помните, что в подростковом возрасте необходимо, чтобы обувь была на небольшом каблуке. Неокрепшая стопа "плохо переносит" высокий каблук, отрицательно отражается на осанке и походке.

Методические приемы, реализующие метод телесно-пластической волны (некоторые приемы предложены В.Н. Никитиным в русле телесно-ориентированной психотерапии)

При выполнении телесно-пластических волновых движений реализуется основной принцип: последовательное и преемственное напряжение-расслабление мышц каждой из принимающих участие в распространении волны частей тела.

1. Упражнение "Волна и камень" ("Волна" одной рукой)

Исходное положение – основная гимнастическая стойка. Руки свободно опущены вдоль тела.

Поднимите правую руку в сторону до уровня плеча. В горизон-тальном положении руки плечо, локоть и кисть не напряжены, незначительно опущены. Зафиксируйте руку в этом положении. Сконцентрируйте внимание на кончиках пальцев руки и, "запуская" в них волновой импульс, "подхватите" волну ногтевыми фалангами пальцев. Не мешайте ее продвижению на пястье. "Поднырните" под нее, смещая вниз запястье. "Пропустите" волну, последовательно активируя все суставы кисти. Представите как усилившаяся на лучевой кости "кистевая волна" выдавливает Ваш локоть вверх наружу и, продолжая свое распространение, несильно приподнимает плечо и подает его вперед. Волна "упирается в камень и затихает". Рука возвращается в исходное положение.

Для того чтобы перенаправить "волну, ударившуюся о камень", необходимо воспроизвести обратный порядок движений: расслабив плечо, слегка опустить его. Это движение приводит к опусканию локтевого сустава. "Пропустите" волновой импульс в сторону кисти. На кончиках пальцев волна "затихает". Рука возвращается в исходное состояние.

Аналогично выполняется волна левой рукой.

Отметим, что особую эффектность "волне" придает утонченная пластика пальцев рук.

2. Упражнение "Коромысло" ("Полная волна" двумя руками)

Исходное положение – основная гимнастическая стойка. Руки свободно опущены вдоль тела.

Поднимите правую руку в сторону до уровня плеча. В горизон-тальном положении руки плечо, локоть и кисть не напряжены, незначительно опущены. Зафиксируйте руку в этом положении. Сконцентрируйте внимание на кончиках пальцев руки и, "запуская" в них волновой импульс, "подхватите" волну ногтевыми фалангами пальцев. Выполните волну правой рукой. Для того, чтобы "пропустить" вону на левую руку, синхронно с подниманием правого плеча опускайте левое так, чтобы они имитировали изгиб коромысла. Далее левой рукой выполните "обратную" волну.

На этапе освоения техники выполнения упражнения можно представить, что поднимаясь и опускаясь на сгибах в суставах, прокатившись по одной руке, шарик продолжает движение по другой.

Овладев классической техникой выполнения упражнения, его можно выполнять в разных плоскостях и с разной амплитудой, плавно и с

фик-сацией движений в каждом суставе (в стиле "Мульти"), быстро и медленно.

3. Упражнение "Мое тело – волна"

Исходное положение – основная гимнастическая стойка. Руки свободно опущены вдоль тела.

Поднимите правую и левую руки в стороны до уровня плеча. В горизонтальном положении рук плечи, локти и кисти не напряжены, незначительно опущены. Разверните кисти – ладонями вверх. Зафиксируйте руки в этом положении.

Инициируйте движение "волны" справа ? налево. При "переходе" волны с правого плеча на левое, сместите корпус (грудной отдел) в левую сторону, "пропуская волну в левую руку". Тело как бы оживает под действием волны. Следите за тем, чтобы движения рук и корпуса осуществлялись вдоль невидимой плоской поверхности.

4. Креативно-образные упражнения волнового характера

Овладев классическими телесно-пластическими движениями, переходите к креативному продуцированию всевозможных пластических образов, в основе которых лежит волновое движение. Выполнение таких упражнений дает ощущение психосоматической целостности, возрождения и полноты бытия.

Можете, например, воссоздать:

– образ "орла"; движение начинается от плеч; они слегка поднимаются и по рукам распространяются обратные "волны"; при этом локти, "подхваченные" невидимым воздушным потоком, приподнимаются и замирают; вы – "парите"; осуществляйте редкие, но широко амплитудные волновые движения;

– образ "воробышка"; волновые движения – ускоренно-угловатые;

– образ "струны"; исходное положение – ноги по "первой позиции"; колени слегка согнуты; приподнимитесь на полупальцах; движение начинайте с медленного опускания пяток на пол с одновременным выдвижением коленей вперед; далее последовательно и преемственно в движение вовлекайте таз, живот, грудь и голову; "волна замирает" при синхронной приостановке движения в пятках и на макушке; это – "прямая волна"; в противофазной последовательности движений выполняется "обратная волна".

Заключение

Глубинная интимность телесных проблем девочки-подростка определяет недостаточную продуктивность основных общепризнанных в теории физического воспитания повествовательно-дискуссионного и иллюстративного методов познания ценности (полезности) той или иной формы телесной активности.

Эффективными способами реализации пластико-познавательного методического направления формирования пластичности движений девочек подросткового возраста являются:

– метод познавательной телесной рефлексии, ориентированный на: смысловую оценку телесно-пластических феноменов с позиции женской природосообразности; постижение полоролевой функции тела; понимание норм и ценностей женственной телесной пластики; становление женственной телесно-пластической нравственности; усвоение значимости для женщины сбалансированного питания и телесно-пластической активности; актуализацию "ростков" женственности в собственной телесности; на переоценку образа своего тела (методические приемы связанны с самостоятельным поиском ответов на личностно-значимые вопросы телесно-пластического содержания, пробуждающих интерес к собственному телу и к его трансформациям);

– метод "темновой" телесно-пластической мышечной рефлексии, ориентированный на становление убежденности девочки-подростка в управляемости тела и прогнозируемости преднамеренных едва заметных движений (методические примы сводятся к упражнениям напряжения-расслабления различных групп мышц; упражнениям дыхательной гимнастики; упражнениям на поддержание равновесия; наклонам тела; приседаниям; упражнениям на растяжение мышц; релаксационным упражнениям);

– креативные телесно-ориентированные практики, способствующие нивелированию тревожности девочки-подростка в связи с парадоксальным режимом функционированием ее телесности (примерами методической реализации практик являются "Пластическая встреча", "Пластическое удивление", "Пластичная фигура", "Пластические скульптуры", "Пластичные ладони", "Пластическое одеяло", "Пинг-понг пластика").

Эффективными способами реализации поисково-пластического методического направления формирования пластичности движений девочек подросткового возраста, ориентированного на обнаружение признаков женственной пластичности в собственной телесной активности являются методы рефлексии признаков женственной пластичности: осанки; походки; шеи; плечевого и грудинно-поясничного поясов; ног.

Эффективными способами реализации экспрессивно-пластического методического направления формирования пластичности движений девочек подросткового возраста являются:

– общепедагогические косвенные методы (совет, просьба, намек, поручение, соревнование и т.д.);

– метод телесно-пластического пародирования полоролевых двигательных стереотипов;

– пластико-медитативный метод (упражнения телесно-ориентированной практики с закрытыми глазами);

– метод "выворотного положения ног" (пластико-напряженные упражнения женственной природы: партерные; у горизонтальной опоры перед зеркалом);

– метод телесно-пластического позирования (упражнения, формирующие женственную осанку: с пассивными руками у вертикальной плоскости и "на середине";

– упражнения с минимально активированными руками и ногами "в ракурсе египетского рисунка"; упражнения на создание динамического женского образа в статичном положении).

Список литературы

1. Алтер, М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 421 с.
2. Баскаков, В.Ю. Телесно-ориентированная психотерапия //В.Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012. – 176 с.
3. Бахтин, М.М. К философии поступка / М.М. Бахтин // Философия и социология науки и техники: Ежегодник 1984-1988. – 1986. – С. 8-160.
4. Бернштейн, Н.А. О построении движений /Н.А. Бернштейн. – М.: МЕДГИЗ, 1947. – 173 с.
5. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности /Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
6. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность /Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – С. 373-392.
7. Бим-Бад, Б.М. (авт. и сост.) Педагогическая антропология. – М.: Изд-во УРАО, 1998. – 576 с.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца : учебное . – 8-е изд. – СПб.; М.: Искусство, 2014. – 212 с.
9. Васильев, О.С. "Выворотность" как способ расширения топологии пространства движения /О.С. Васильев //Физическая культура. – 2002. – № 4. – С. 23-26.
10. Дмитриев С.В., Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В., Воронин Д.И. Креативно-двигательные действия человека как выражение его индивидуальности (Дискурс-анализ проблемы) /Архив научных публикаций. URL: // http://www.rusnauka.com (дата обращения 10.01. 2014).
11. Донской, Д.Д. Смысловое проектирование спортивных действий (от "модели объекта" к "модели проекта") / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев //Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 51-56.
12. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи //Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб., 1996. – С. 45-52.
13. Евсеев С.П. (ред.) Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

14. Евсеев С.П. (ред.) Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.

15. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2012. – 992 с.

16. Курысь, В.Н. Телесно-двигательная пластика как феномен физической культуры / В.Н. Курысь, Р.В. Гзирьян //Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 34-36.

17. Курысь, В.Н. Содержание и соотношение понятий "физическая культура личности" и "телесно-двигательная культура" /В.Н. Курысь, М. И. Евстигнеева //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1. – С. 89-91.

18. Максакова, В.И. Педагогическая антропология /В.И. Максакова. – М.: Академия, 2011. 208 с.

19. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей /А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012. – 137 с.

20. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике /Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

21. Никитин, В.Н. Пластикодрама : Новые направления в арт-терапии /В.Н. Никитин. – М.: Когито-Центр, 2003. – 183 с.

22. Никитин, В.Н. Психология телесного сознания /В.Н. Никитин. – М.: АЛЕТЕЙНА, 2013. – 488 с.

23. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.

24. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2012. – 61 с.

25. Райх, В. Сексуальная революция /Перевод с немецкого В. А. Брун-Цехового /Под редакцией доктора медицинских наук В. П. Наталенко /В. Райх. – М. – СПб.: Университетская книга, 2013. – 234 с.

26. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь. В двух томах. /А. Ребер. – М.: Вече-АСТ, 2014.

27. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности /Перевод с нем. Г.И. Лойдиной /Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 2011. – 319 с.

28. Сеченов, И. М. Избранные произведения. Том 1 /И. М. Сеченов / Редакция и послесловие Х. С. Коштоянца. – М.: Издательство Академии Наук СССР, 1952. – 774 с.

29. Сляднева, Л.Н. Телесная пластика в теории биомеханики и физического воспитания. Автореферат дисс…доктора педагогических наук /Л.Н. Сляднева. – Майкоп: АГУ, 2005. – 68 с.

30. Сляднева, Л.Н. Теоретические основы телесной пластики /Л.Н. Сляднева. – Ставрополь, СГПИ, 2006. – 274 с.

31. Сляднева, Л.Н. Пластичность как экспликация необратимости биодвижения /Л.Н. Сляднева, В.Н. Курысь, А.А. Сляднев //Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 98-101.

32. Сляднева, Л.Н. Телесно-двигательная пластика: теория и практика /Л.Н. Сляднева. – Ставрополь, Ставролит, 2013. – 240 с.

33. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования /Д.И.Фельдштейн. – М.: АПН, 2013. – 15 с.

34. Филиппова, Г.Г. Проблемы телесности в психологии репродуктивной сферы женщины / Г.Г. Филиппова //Психология телесности: между душой и телом /Редактор и составитель В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М.: АСТ Москва, 2007. – С. 457-470.

35. Фомина, Н.А. Выразительное движение как интегральный показатель развития ребенка /Н.А. Фомина, Е.В. Адрова //Начальная школа плюс До и После. 2007. № 11. С. 75-78.

36. Чермит, К.Д. Методология и методика психолого-педагогических исследований: опорные схемы /К.Д. Чермит. – М.: НОУ ВПО "МПСУ", 2012. – 208 с.

37. Чеснов, Я. В. Телесность человека: философско-антропологическое понимание /Я. В. Чеснов. – М.: ИФ РАН, 2007. – С. 234-278.

Содержание

Пояснительная записка----------3

1. Теоретическое обоснование методики формирования телесной пластичности у девочек подросткового возраста----------5

2. Содержание двигательно-пластической составляющий методики формирования пластичности движений девочек подросткового возраста----------18

2.1. Пластико-познавательное методическое направление формирования пластичности движений----------18

2.2. Поисково-пластическое методическое направление формирования пластичности движений----------25

2.3. Экспрессивно-пластическое методическое направление формирования пластичности движений----------30

3. Практические основы методики формирования телесной пластичности у девочек подросткового возраста----------38

3.1. Примерный перечень проблемных вопросов, предлагаемых девочке-подростку для самостоятельного осмысления (телесной рефлексии)----------38

3.2. Упражнения для формирования телесной пластичности-------39

3.3. Креативные телесно-ориентированные практики----------48

3.4. Методические приемы реализации метода глубинной проприорецепции (пластико-медитативные упражнения телесно-ориентированной практики)----------52

Заключение----------63

Список литературы----------65