

Управление образования администрации г.Орска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска»

Методические рекомендации
**Методика развития гибкости тела
на занятиях по брейк-дансу**

**Автор-составитель: Неботов И.В.,
педагог дополнительного образования**

Орск 2020

Введение

Настоящие методические рекомендации предназначены для начинающих педагогов, инструкторов и старших учеников, занимающихся «брейк-дансом».

Цель рекомендаций: доказать, что занятия брейк-дансом являются в полной мере тем комплексом физических упражнений, который способствует развитию гибкости подростков.

Задачи:

1. Убедить начинающих педагогов и инструкторов в необходимости проведения упражнений на гибкость;
2. Научить методике упражнений, необходимых для гибкости.

В связи с тем, что контингент занимающихся танцем «брейк» в клубах, школах и секциях «брейк-данса» от 12 до 18 лет, вопрос о развитии гибкости очень актуален. Хорошая гибкость не только функционально необходима для разучивания танцевальной лексики, но и является одним из важнейших условий профилактики травматизма на занятиях.

Каждое занятие по «брейк-дансу» начинается с разминки и растяжки, направленных на разогрев, восстановление подвижности и развитие гибкости суставов.

Понятие гибкости

Факторы, влияющие на развитие гибкости.

Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Гибкость зависит от состояния мышц и суставов, то есть, от степени подвижности суставов и функционального состояния мышц и связок, которые прикрепляются к суставам. Ошибочно мнение, будто бы мышцы не играют никакой роли. Мышцы, управляющие суставом, значительно влияют на его подвижность. Например, когда человек устаёт, мышцы его ослабевают и гибкость увеличивается, наоборот, когда мышцы находятся в повышенном тоне, гибкость уменьшается.

Гибкость, которую может проявлять человек, зависит от следующих факторов:

1. Форма сустава (наследуется генетически).
2. Возраст. На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, что обуславливает изменение величины подвижности в суставах и

уровня развития гибкости. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10-14 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем школьном возрасте.

3. Пол. У женского контингента гибкость значительно больше, чем у мужчин.

4. Время суток. Наименьшая гибкость наблюдается утром, после сна, затем она постепенно увеличивается, достигая предельных величин днём, а к вечеру снова снижается.

5. Особенности внешней среды. Например, если ребёнок растёт в среде цирковых артистов, связанных с гимнастическими и акробатическими номерами, то ему уже с раннего детства развивают гибкость по семейной традиции.

6. Регулярность выполнения специальных упражнений (систематических тренировок).

7. Другие факторы, способствующие увеличению гибкости или её сохранению на более длительное время (разминка, массаж, согревающие процедуры).

При планировании работы, направленной на развитие гибкости у детей, все эти факторы следует учитывать.

Классификация упражнений на развитие гибкости

1.Общеподготовительные упражнения.

Это упражнения, основанные на сгибаниях и разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта.

2.Специально-подготовительные упражнения.

Эти упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, обусловленным спецификой деятельности. Для повышения подвижности в каждом суставе обычно используют комплекс родственных упражнений, разносторонне воздействующий на суставные образования и мышцы, ограничивающие уровень гибкости.

3.Пассивные упражнения.

Пассивные упражнения связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или его отдельных частей или с помощью вспомогательных средств или партнера.

4.Активные упражнения.

Активные упражнения могут выполняться без отягощения и с отягощением и включают в себя статические положения (удержание), маховые движения, пружинящие движения.

5. Смешанные упражнения.

Это комплекс активных и пассивных упражнений.

Средства, применяемые для развития гибкости, также разделяются на развивающие пассивную или активную гибкость.

Развитию пассивной гибкости способствуют различные пассивные движения, выполняемые с помощью партнера и различных отягощений с использованием: а) собственной силы, например, притягивание туловища к ногам, ног к груди, сгибание кисти другой рукой и пр.; б) массы тела, например, удержание конечности в положении, требующем предельного проявления гибкости.

Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями. Это различного рода маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны. Применение отягощений повышает эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счёт использования инерции.

Примерная классификация упражнений, применяемых для развития гибкости

1. Активная гибкость. Сокращение мышц, обеспечивающих данное движение в суставе. Движения ноги вперёд-вверх - в сторону.

2. Пассивная гибкость. Воздействие внешней силы (партнера, снаряда и пр.) «Барьерный» сед, шпагат.

3. Динамические упражнения.

Увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании Раз-наклон вперёд, два - выпрямление; один, два, три – пружинящее сгибание, четыре – выпрямление. Махи.

4. Статические упражнения.

Удержание опор. положения с растянутыми мышцами в течение длительного времени. Раз-наклон вперёд, два, три – удержание этого положения, четыре – исходное положение

5. Комбинированные упражнения.

Примеры упражнений.

Мах и удержание ноги в крайней точке амплитуды.

Нетрадиционные средства и методы для развития гибкости

Способствуют развитию гибкости и нетрадиционные средства и методы. Весьма положительный эффект даёт, например, подводный массаж. С помощью массажа можно добиться значительного улучшения работы суставов и связочного аппарата. Под влиянием массажа суставы приобретают большую подвижность и эластичность. Подготовительный массаж (разогревающий, тонизирующий или расслабляющий в зависимости от рода предстоящей работы) часто используют в тандеме с традиционными средствами развития гибкости.

Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности упражнений для развития гибкости, может служить функциональная музыка. Это специально подобранная музыка различных жанров, призванная направленно стимулировать и регулировать деятельность рабочих функций и психических состояний спортсменов. При выполнении упражнений, направленных на развитие пассивной гибкости, используют «отвлекающую» и «расслабляющую» музыку. Упражнения, направленные на развитие активной гибкости, сопровождаются «лидирующей» и «мобилизующей» музыкой.

Использование функциональной музыки весьма перспективно потому, что на фоне передаваемых ею положительных эмоций и ритмических пульсаций можно существенно интенсифицировать учебно-тренировочный процесс и повысить работоспособность спортсменов (танцоров), минуя сопутствующие психические перенапряжения и связанные с ними отрицательные последствия.

Для воспитания пассивной гибкости всё чаще в последнее время применяют различные методы «релаксации»: аутотренинг, гипноз (в основном при работе в статических положениях). Эти методы позволяют снять излишнее напряжение с мышц-антагонистов и тем самым интенсифицировать процесс развития гибкости. С той же целью весьма эффективно используют методы иглорефлексотерапии. Спортсмену (танцору), находящемуся в статическом положении, требующем предельного проявления гибкости, вводят иглы по методике иглоанальгезии, что позволяет снять болевой эффект, неизменно присутствующий в таких положениях, а значит, и рефлекторно снять напряжение с мышц-антагонистов.

Почти равноценного эффекта можно добиться не только иглами, а и с помощью электроакупунктуры, точечного массажа, цубо-терапии.

Следует подчеркнуть, что в начале развития иглоанальгезии использовали много точек акупунктуры, затем число их было значительно уменьшено – до четырёх и даже одной. Это, в свою очередь, облегчило использование

данных методик для развития гибкости. Но данные методики может использовать только специалист.

Пожалуй, самым эффективным из нетрадиционных методов развития гибкости является биомеханическая стимуляция. Это довольно новое направление в физической культуре и спорте. Она осуществляется путём воздействия на мышцы человека механических факторов, точнее вибраций (различные «вибрационные пояса» и пр.). Под воздействием биомеханических стимуляторов увеличиваются показатели не только пассивной, но и активной подвижности в суставах. Опыт показывает, что любой человек, работая на стимуляторе, может улучшить свои качества гибкости.

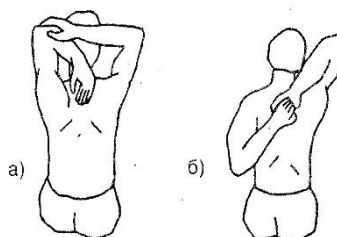
Примерный комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов

«Замок»

И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

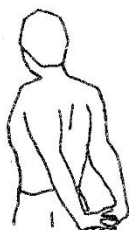
Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.



«Карандаш между лопатками»

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

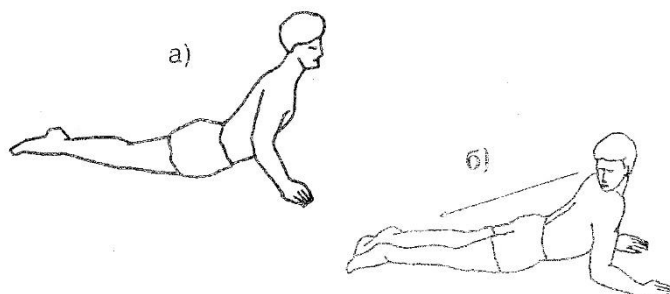


«Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

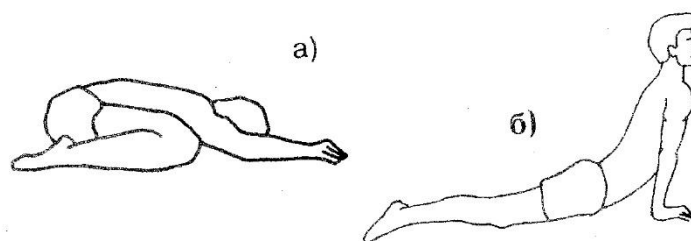


«Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

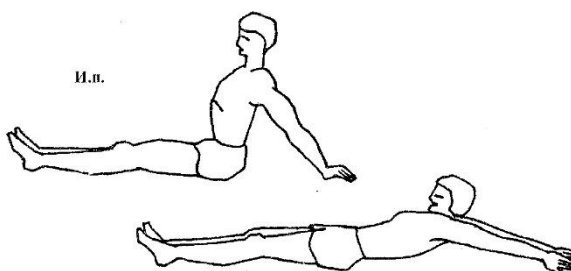
Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы



«Выкрут»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,

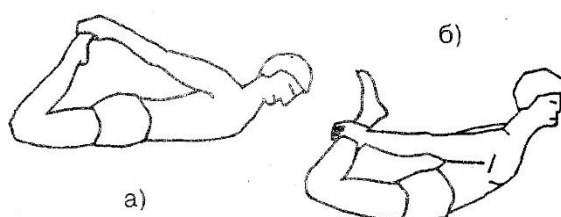


«Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



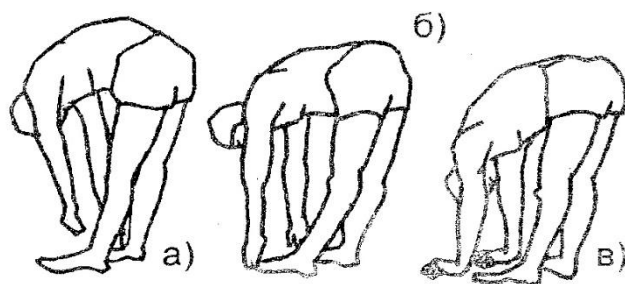
«Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы

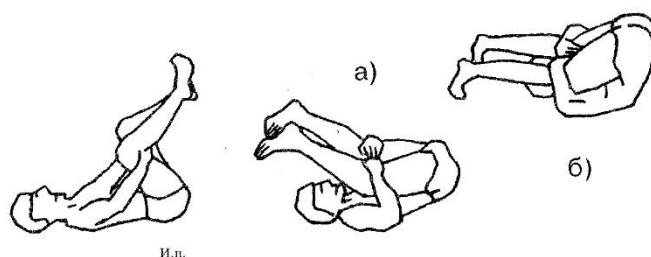


«Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;

Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.

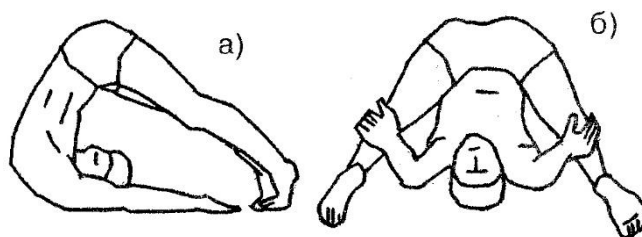


«Складка»

И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты

А) поднять ноги вверх, ,руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

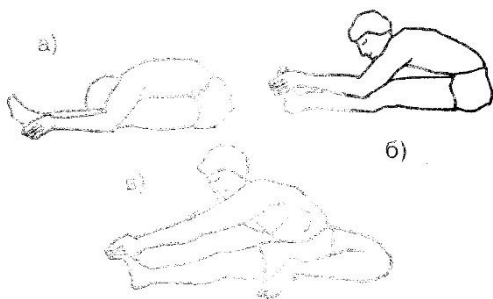
Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.



«Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

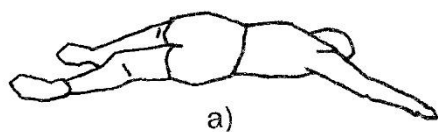
- А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;
 Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;
 В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:



«Печать»

И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

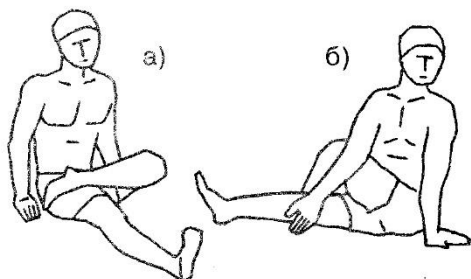
- А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;
 Б) то же левой ногой



«Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

- А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног
 Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

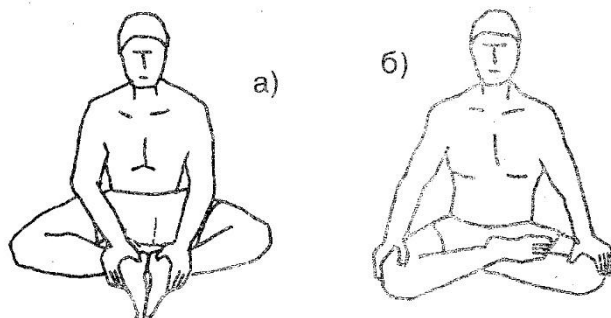


«Лотос»

И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу повернуть к левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

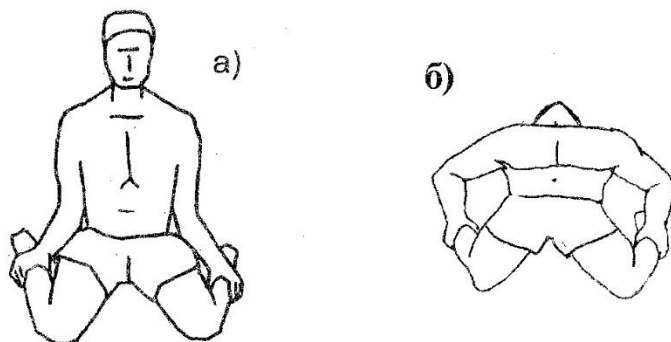


«Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхности голени и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы



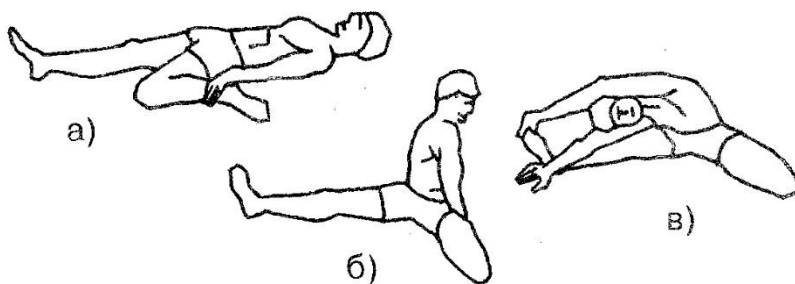
«Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:



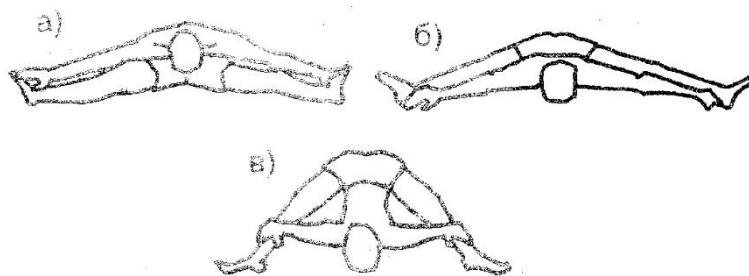
«Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы



«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.



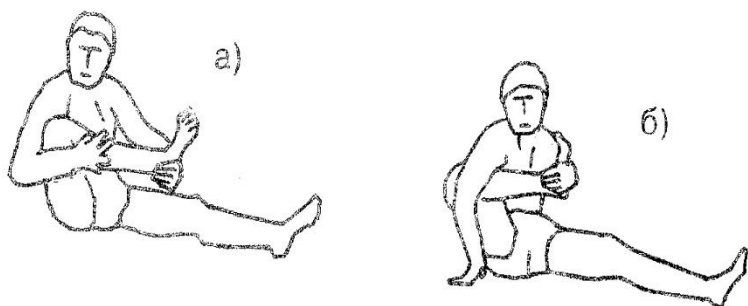
«Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;

Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;

В) то же другой ногой



«Лук»

И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу,

В) в другую сторону

