

РЕЦЕНЗИЯ
на методические разработки
«Комплекс упражнений на развитие гибкости ног
для танцевального спорта»
тренера-преподавателя МБОУ ДО СШ № 8
Заворохиной Эльвиры Владимировны

Представленная на рецензию методическая разработка является результатом практической работы педагога при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности. Содержание рецензируемого материала знакомит с комплексом упражнений для развития гибкости ног в танцевальном спорте.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработки определяются направленностью на создание условий для формирования и развития спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании.

Методическая разработка имеет четкую структуру и ее компоненты логически связаны между собой. Содержание методической разработки понятное, практико-ориентированное.

Практическая ценность разработки в том, что она содержит авторский материал по систематизации видов гибкости. Достаточно подробно автором изложены правила использования в работе с обучающимися предлагаемого комплекса развивающих гибкость ног упражнений. Автор обращает внимание на то, что тренировка гибкости может свести к минимуму вероятность получить травму, а также позволит избежать многих проблем, связанных с суставами.

Методическая разработка обладает практической значимостью, она будет интересна тренерам-преподавателям, работающим с обучающимися в организациях дополнительного образования.

Главный специалист МКУ КНМЦ

И.Н. Герасименко

Подпись И.Н. Герасименко удостоверяю:
заместитель директора МКУ КНМЦ

Н.П. Олофинская

5 декабря 2023 года Рецензия № 71

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8

Методическая разработка
на тему «Комплекс упражнений на развитие гибкости ног для
танцевального спорта».

Разработала: Заворохина Эльвира Владимировна,
тренер-преподаватель.

Краснодар, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	3
Введение.....	4
Основная часть.....	5
Заключение.....	9
Список литературы.....	10

Аннотация

Методическая разработка содержит комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости ног, предназначена для детей среднего школьного возраста. Может быть полезна тренерам-преподавателям по танцевальному спорту и педагогам дополнительного образования.

Введение

Актуальность

В повседневной жизнедеятельности человека наибольшую роль играет подвижность позвоночника, плеч и тазобедренной части. От степени развития этой способности зависит эффективность овладения техникой спортивных упражнений. А упражнения, направленные на улучшение гибкости, укрепляют мышцы, сухожилия и связки. Также благодаря им совершенствуется координация работы нервно-мышечного аппарата. Как результат — снижение риска возникновения травм и растяжений. Плохое качество гибкости становится помехой при попытке овладеть техникой выполнения спортивных упражнений.

Цель методической разработки – представить разработанный тренером-преподавателем комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости ног для танцевального спорта.

Почему важна гибкость для занятий танцевальным спортом?

Гибкость для танцора очень важна, она учит нас ощущать свое тело, заставляет восстанавливать правильную работу всего скелетно-мышечного аппарата, а это здоровье нашего тела и отличное настроение, заряд жизненной энергии. Ребенок, выполняющий движения, хорошо владеющий своим телом смотрится более изящным, грациозным, правильные линии тела и шпагата, всегда добавляют к танцу особую зрелищность и изюминку, гибкость придает пластичность постановке и большую выразительность. Ребенок намного увереннее чувствует себя на сцене, а значит, у него остаются силы и желание на передачу эмоционального, позитивного настроения зрителю. Перед ребенком раскрывается более глубокий и пронизательный мир хореографического творчества!

Основная часть

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений.

Существует несколько видов гибкости:

1. Динамическая гибкость – это максимально возможная амплитуда движения в суставе при отсутствии какой-либо посторонней помощи. Например, стоя у стены, атлет поднимает ногу на максимально возможный уровень и удерживает ее на протяжении нескольких секунд. Также динамический вид фиксируется при выполнении упражнений, например, с махами.

2. Пассивная (статическая) гибкость всегда превышает активную динамическую. Она достигается при внешнем воздействии на сустав.

Например, поднятую ногу атлет или его напарник удерживают рукой в максимальной амплитуде.

3. Специальная относится к подвижности конкретных суставов. Различные виды спорта и танцев требуют разных показателей суставной подвижности.

4. Анатомическая. Привычные повседневные движения по показателям подвижности суставов очень ограничены. Использование резерва заложенной гибкости до 95% происходит только во время специальных занятий.

5. Избыточная гибкость опасна, так как теряется устойчивость сустава и достигается предельное растяжение мышц и связок. Это чревато травмами (вывих, разрыв, растяжение).

Все, кто занимаются танцевальным спортом, обладают большой природной гибкостью, увеличенной за счет повседневной хореографической тренировки. Танцору для высокой техники исполнения необходима высокоразвитая гибкость позвоночника и суставов конечностей, так как именно они участвуют в движениях с большой амплитудой.

Гибкость является важной составляющей подтянутого, здорового тела, без неё любой танец был бы и невозможен сам по себе. Именно поэтому все танцы предусматривают большой блок упражнений, развивающих гибкость.

Тренировка гибкости может свести к минимуму вероятность получить травму, а также позволит избежать многих проблем, связанных с суставами. Без достаточного уровня гибкости будет трудно добиться существенных результатов не только в классическом танце, но и любом другом танцевальном направлении.

Прежде чем приступать к предлагаемому комплексу упражнений, нужно соблюдать главные правила:

1. РАЗМИНКА.

Разминка повышает температуру мышц, отчего усиливается приток крови к тканям. Мышечные волокна при этом будут быстрее и эффективнее реагировать на растяжку.

2. ОСТОРОЖНОСТЬ.

Не прилагайте чрезмерных усилий, растягивая мышцу. Должно пройти приблизительно 6-10 с, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию. Затем нервная система позволит мышечным волокнам расслабиться и изменить свою длину.

3. Удерживайте конечное положение в течении 30 СЕКУНД.

4. ИЗБЕГАЙТЕ РЫВКОВ. Рывки нагружают суставы, связки и мышцы.

5. ДЫХАНИЕ. Глубокое ритмичное дыхание животом поможет усилить кровообращение в мышечных тканях. В результате увеличивается поступление питательных веществ к мышечным волокнам. Дыхание способствует концентрации сознания и помогает расслабиться.

6. РАСТЯГИВАЙТЕ ОБЕ СТОРОНЫ. Для поддержания баланса мышц и симметрии всегда растягивайте левую и правую сторону той или иной области.

Комплекс упражнений

Упражнение №1

Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, в положении стоя на одной ноге. Встаньте прямо. Правую ногу положите на стул (или другую опору), верхняя поверхность которого находится примерно на уровне таза. Стопу правой ноги тяните на себя. Наклонитесь, положите руки на спинку стула и опустите голову. Старайтесь не сгибать ноги в коленях. Левая стопа направлена четко вперед. Во время наклона, следите за ровным положением таза. Старайтесь наклоняться ровной спиной.



Упражнение №2

Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, в положении сидя.

Сидя на полу, ноги вытянуты впереди себя, стопы тянем на себя, спина ровная. Сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками за голеностопный сустав. Вытягиваем ногу в колене и тянем ее к себе. Не теряем ровного положения спины.



Упражнение №3

Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, в положении лежа.

Лягте на спину, поставив одну ногу, вторую вытяните вверх. Возьмитесь руками за ногу и тяните ее к себе как можно ближе. Следите, чтобы колено не сгибалось.



Упражнение №4

Глубокий выпад. Примите позу глубокого выпада. Передняя нога стоит на полной стопе, задняя опирается носок. Расставьте стопы максимально далеко друг от друга. Наклоните корпус и коснитесь руками пола. Не сутультесь, голова смотрит вперед. Проследите, чтобы колено передней ноги не выходило вперед носка. Заднюю ногу не расслабляйте в колене, натяните. Для техничного выполнения упражнения распределяйте вес равномерно на оба бедра.



Упражнение №5

Боковой выпад. Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Переноса вес тела на правую сторону и слегка наклоняя спину, согните правую ногу в колене, левая нога остается прямой. Колено правой ноги не выходит вперед

носки. Старайтесь опустить ягодицы как можно ниже к полу, можно упираться руками в пол, чтобы сохранить равновесие.



Упражнение №6

Наклон к полу. Из положения стоя наклонитесь вперед. Дотроньтесь руками до пола, не сгибая спину и ложась животом на бедра. Можно делать динамичные наклоны вперед с небольшой амплитудой, предельно растягивая заднюю поверхность бедер и ягодичные мышцы.



Упражнение №7

Наклон к прямым ногам сидя. В положении сидя выпрямите ноги. Наклоняйтесь к коленям, стараясь не прогибаться в позвоночнике. Тянитесь руками к стопам, не округляйте спину. Удерживайте позу.



Упражнение №8

Поза бабочки. Из положения сидя на полу, согните обе ноги в коленях. Сомкните стопы и опустите колени максимально низко к полу. Держите спину прямой и смотрите вперед. Не следует разводить ноги слишком сильно, чтобы не чувствовать дискомфорта и боли. Бабочку сидя можно делать у стены, чтобы было легче держать спину прямой.



Упражнение №9

Наклон в поперечном шпагате сидя. Из положения сидя разведите ноги в стороны. Наклонитесь вперед, не выгибаясь в позвоночнике. Можно опереться на пол предплечьями или ладонями либо полностью лечь на пол, если позволяет растяжка. Удерживайте позу, стараясь максимально расслабиться.



Упражнение №10

Растяжка квадрицепсов лежа. Лягте на живот, опустите голову на ладонь. Согните левую ногу в колене и возьмитесь за голень левой рукой. Тяните стопу на себя, не отрывая бедро от пола, и старайтесь стопой дотронуться до ягодицы. Удерживайте позу нужное время, затем повторите для другой стороны. Можно усложнить позу, если притягивать к ягодицам стопы обеих ног одновременно.



Заключение

Использование представленных в методической разработке упражнений в практической деятельности педагогических работников, реализующих программы по танцевальному спорту:

1. Даст тренерам-преподавателям различные организационные установки.
2. Покажет тренерам-преподавателям, каким образом творческий процесс должен принести учащимся положительные эмоции и помочь в освоении гибкости хореографии.
3. Пополнит методическую копилку практическими советами и описанием комплекса упражнений для развития гибкости ног.

4.Покажет способы применения упражнений на практике в процессе занятия. А также обучит воспитанников культуре здоровья, научит их относиться к своему здоровью с уважением.

5. Поддержит и укрепит физическое здоровье учащихся, сформирует правильную осанку, создаст благополучие в эмоциональной сфере.

6.Установит контакт между тренером-преподавателем и ребенком.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Народная Асвета, 2017.
2. Зациорский, В.М. Физические качества. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2019.
4. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе. № 2, 2001.
5. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2018.