

Учебно-методический комплекс для развития физиологических данных учащихся хореографического отделения: «Работа с гимнастическим эспандером и утяжелителями»

Разработка ПДО Бабушкиной И.В.

Комплекс развивает :выворотности, гибкости, «шага», «ballon», подготавливает к технике академических видов танца

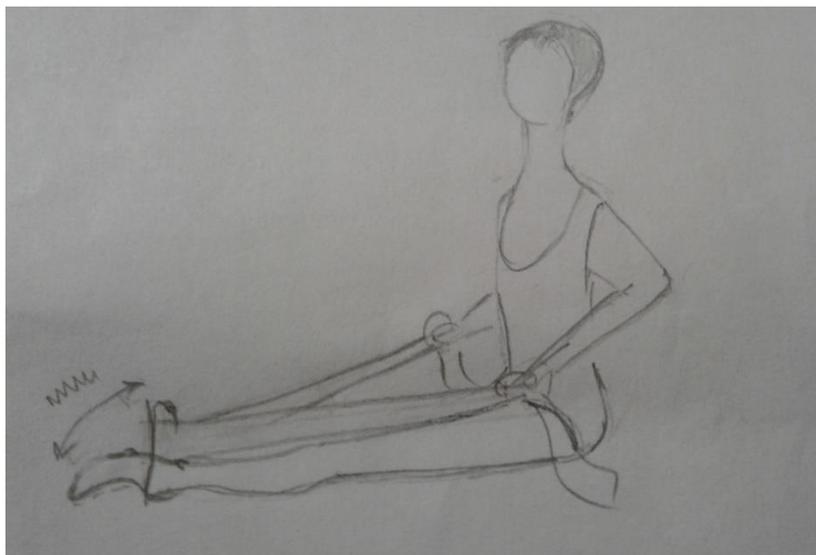
Упражнения с гимнастической лентой –эспандер(категории-Light)

Упражнения в горизонтальном положении

Упр.1 Исходное положение: сидя на полу, ноги выпрямлены. Сидеть на тазобедренных косточках. Резиновый эспандер(лента) разделить пополам и обхватить внутреннем, рессорным сводом стоп и пальцами. Края ленты взять руками и максимально усилить натяжение. На счет «раз»- натянуть стопы вниз- усилить подъем стопы, «два», « три», « четыре». На начало следующего муз. такта сократить стопы- утянув ленту как можно на себя.

Упражнение развивает эластичность и упругость мышц стопы, а так же высоту свода -подъема.

Упр. №1(рис.1)



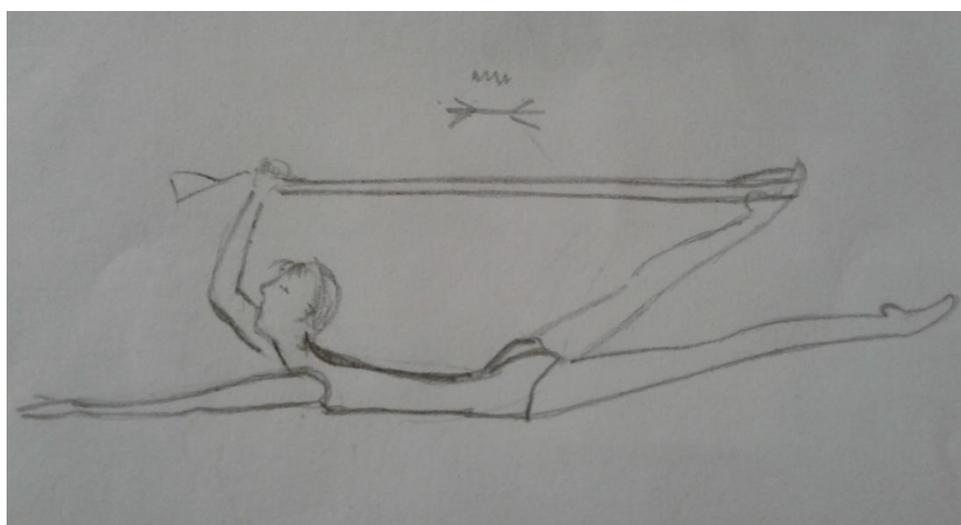
Упр.2 Исходное положение: лежа на животе. Закрепить ленту- эспандер за стопу правой ноги, взять концы ленты-эспандера в правую руку и стремиться как можно выше поднять корпус, сделав прогиб в грудном отделе

позвоночника. Ногу с закрепленной лентой держать прямой.левой рукой на полу фиксировать равновесие, левая нога в натянутом положении.

Затем все повторить с левой ноги.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Данное упражнение эффективно тем, что оно позволяет правильно и беспрепятственно делать перегиб в верхней части спины в *Por de bras*. Позу с лентой-эспандером нужно держать в течении 15-20 секунд, затем расслаблять. Затем можно контрольно проверить закрепление мышц спины упражнением «Лодочка», где одновременно поднимаются руки и ноги на 5-10сек.напрягая мышцы, затем расслабить их.

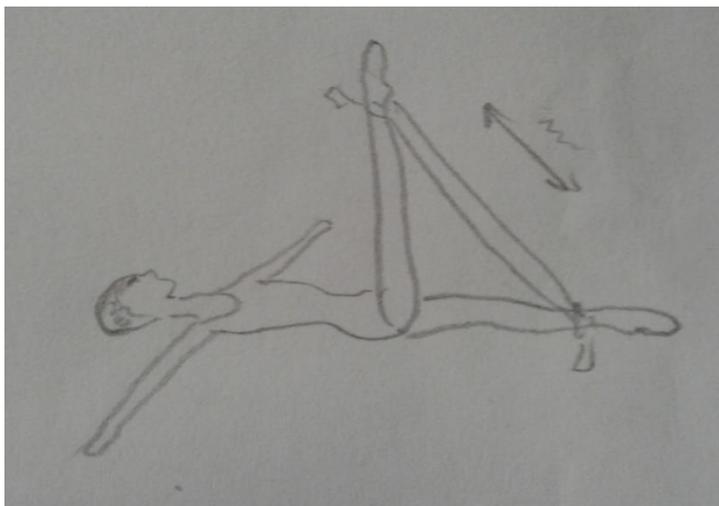
Упр.№2(рис.2)



Упр.3 Исходное положение: лежа на спине, руки раскрыты в стороны ладонями вниз. Ленту-эспандер за края закрепить на щиколотках обеих ног. На счет «раз»- бросок правой ноги вперед в выворотном положении (опорную ногу фиксируя выворотное положение может поддерживать др.ученик), «два»- опустить на мышцах в исходное положение ит.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Данное упражнение эффективно тем, что оно вырабатывает силу ног(закрепляет внутренние мышцы бедра) в паху. Владение мышцами ,прикрепленными к вертлужным впадинам тазобедренной кости позволяет легко поднимать ноги на 90гр. и выше в формах *Adajo* и *Grand battement* в любых направлениях.

Упр.№3 (рис.3)



Упр.4 Исходное

положение: лежа на

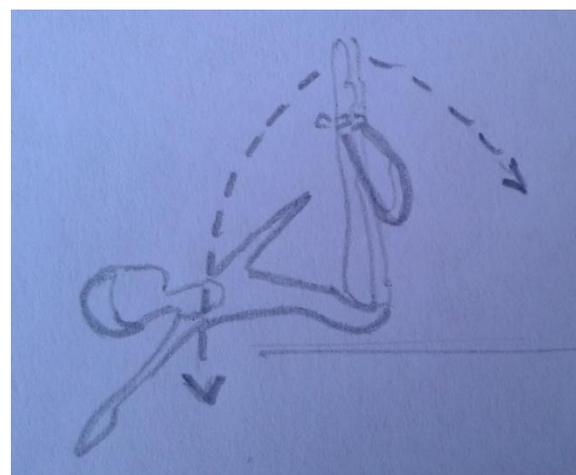
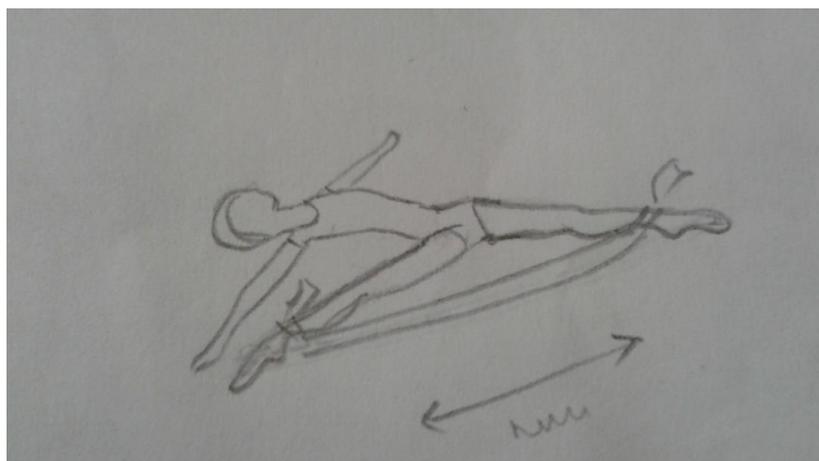
спине, руки раскрыты в стороны ладонями вниз. Ленту-эспандер за края закрепить на щиколотках обеих ног. Ноги развернуть в выворотном положении. На счет «раз»- бросок правой ноги в сторону по полу (опорную ногу фиксируя выворотное положение может поддерживать др.ученик), «два»- вернуть на мышцах в исходное положение ит.д.(рис.4) Для усовершенствования упражнения, работающую ногу можно поднимать и опускать вверх-вниз.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Данное упражнение развивает «шаг», одно из профессиональных качеств танцора. Это упражнение необходимо исполнять по 20-30 раз с каждой ноги с отдыхом между сменой ног.

Растяжку и закрепление внутренних мышц паха далее необходимо усложнять работой сразу обеих ног, подняв их вверх и на растяжке раскрывать в сторону, стараясь как можно больше растянуть ленту-эспандер (рис.4а) . После проверки величины «шага» с сопротивлением, необходимо дать возможность активного броска, без сопротивления. Эффективная разница должна быть очевидна. Нога должна подниматься выше.

Упр.4(рис.4а)

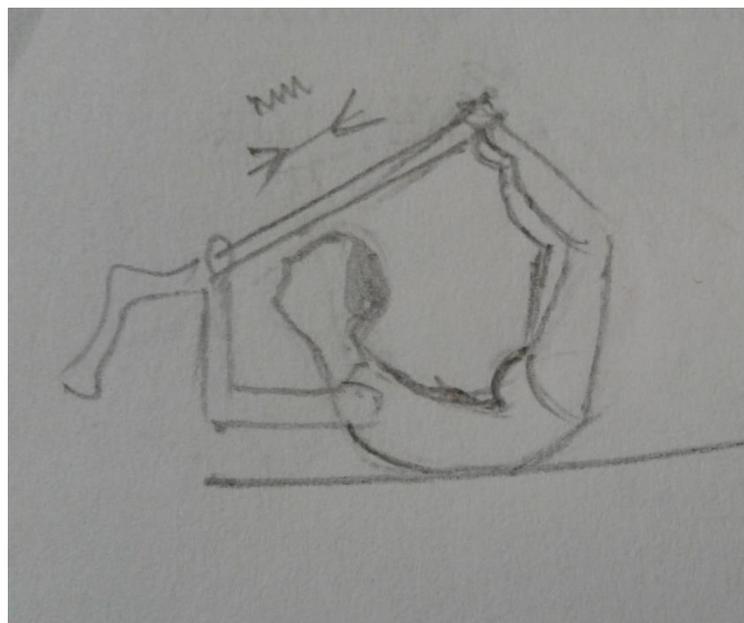
Упр.4(рис.4)



Упр. 5 «Кольцо» Исходное положение: лежа на животе. Закрепить ленту-эспандер на щиколотках ног (обмотать ноги), края взять обеими руками. Поднять ноги над головой, утянув эспандер на себя так, чтобы получился перегиб спины в поясничном отделе. Тазобедренный сустав оторвать от пола, перекатиться на грудную клетку, а голову стремиться поднимать вверх. Максимальное сокращение в межпозвоночных дисках. Это упражнение развивает эластичность спины и закрепляет ее мышцы. На счет «раз, два»- поднять ноги и перекатиться на гр.клетку, на счет «три- четыре- пять- шесть- семь-восемь»- удерживать положение, на след. такт –отдых. Упражнение повторять от 7 до 10 раз.

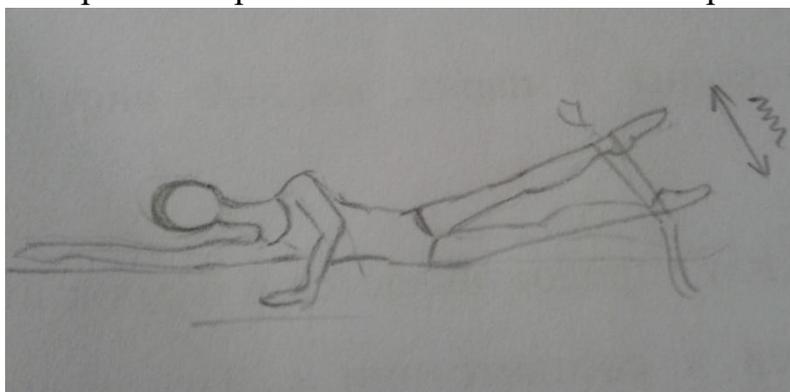
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Данное упражнение помогает растянуть и закрепить косые мышцы спины, делает позвоночный столб более гибким. Кроме того необходимо следить чтобы закреплялись мышцы лопаток. Следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Упр.5(рис.5)



Упр.6 Исходное положение: лежа боком на боку. Лента – эспандер закреплена на щиколотках ног, так, чтобы она имела минимальное натяжение. Поднять ноги вверх в выворотном положении I поз. и стремиться растягивать ленту в стороны.

Сопротивление внутренних бедренных мышц позволит им укрепиться.



МЕТОДИЧЕСКИЕ

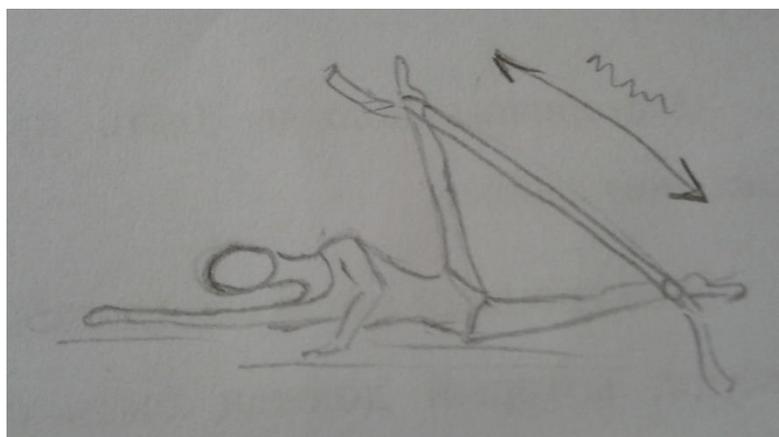
РЕКОМЕНДАЦИИ. Данное упражнение необходимо выполнять после ряда упражнений на спину. Тренаж на спину, позволяет закреплять и мышцы живота, необходимые для работы с ногами на маленьких амплитудах. При его исполнении необходимо максимально вытянуться, тогда внутренние мышцы ноги будут эффективнее закрепляться.

Упр.6(рис.6)

Упр.7 Исходное положение: лежа боком на боку. Лента – эспандер закреплена на щиколотках ног, так, чтобы она имела максимальное натяжение. Ногам принять выворотное положение. На счет «раз»- максимально бросить ногу вверх, «два» - пауза, «три-четыре»- медленно опустить ногу в исходное положение. Упражнение выполнять от 20-30 раз с каждой ноги, затем произвести контроль: исполнить это же упр. без ленты-эспандера. Выявить эффект качества движения. Нога должна подниматься на много выше, непринужденно и легко.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Необходимо следить, чтобы ноги не заворачивались во внутрь, а удерживали выворотность. Выворотность должны поддерживать максимально собранные ягодичные мышцы и живот.

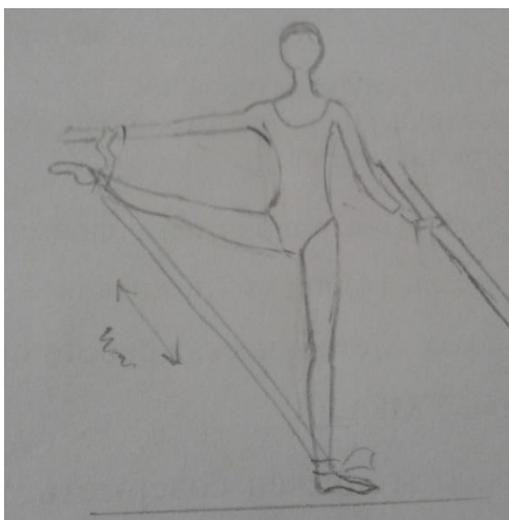
Упр.7(рис.7)



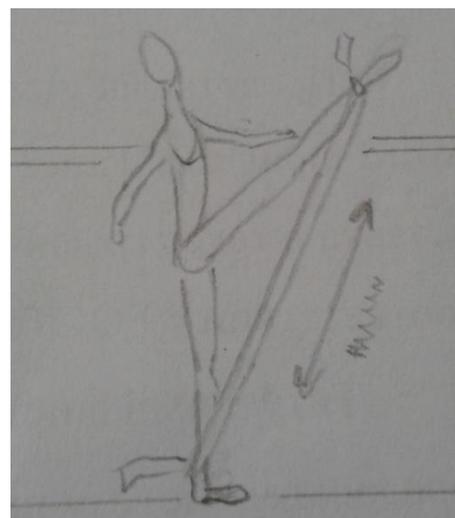
Упражнения в вертикальном положении

Упр8. Исходное положение: стоя у станка одной рукой за палку. Лента-эспандер закреплена на щиколотках обеих ног. Grand battement в сторону и вперед. На счет «раз»- максимально бросить ногу вверх, «два» - пауза, «три-четыре»- опустить ногу в исходное положение. Упражнение выполнять от 20-30 раз с каждой ноги, затем произвести контроль: исполнить это же упр. без ленты-эспандера. Выявить эффект качества движения. Нога должна подниматься выворотно высоко и легко.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: При выполнении этого упражнения необходимо следить за (артомб-устойчивостью) чтобы корпус не отклонялся и не вибрировал от броска ноги. Необходимо максимально закрепить лопатки, живот и плечо работающей (открытой) руки, так как после снятия ленты и исполнения бросков без ленты- корпус может продолжать «болтаться», а это нарушение в исполнении. В качестве проверки контроля Grand battement необходимо исполнить и на середине зала- продолжая работать над устойчивостью.



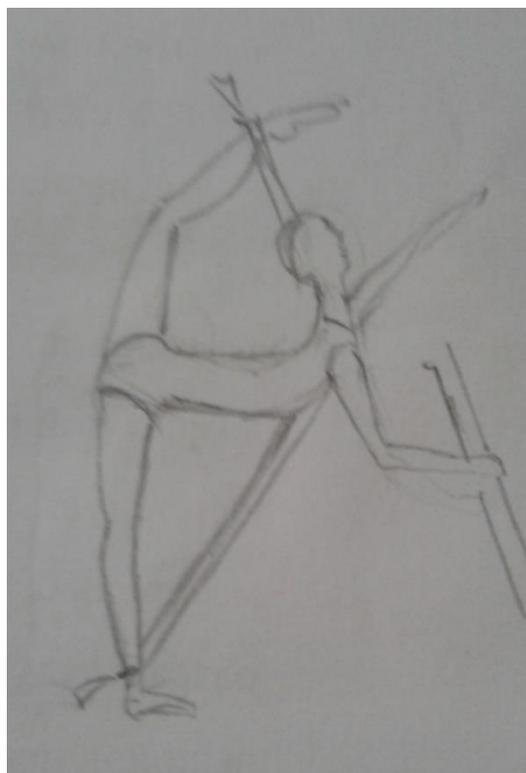
Упр8(рис.8; рис8а)



Упр.9 Исходное положение: стоя лицом к станку, одной рукой за палку. Лента-эспандер закреплена на щиколотках обеих ног. Ленту-эспандер надеть на одно плечо и за счет натяжения вытянуть ногу сзади вверх, сильно прогнувшись в спине и наклонив корпус горизонтально. Исполнитель должен почувствовать сильное сокращение поясничных и грудных позвонков. Упражнение может исполняться как у станка, так и на середине зала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Лента-эспандер в таком положении позволяет вырабатывать хорошую устойчивость, растягивая мышцы ног и закрепляя мышцы спины. Фигура исполнителя принимает тем самым форму замкнутого круга и формирует сразу несколько навыков: устойчивость, «шаг»- назад, гибкость спины. Упражнение следует применять уже в дошкольных (подготовительных) группах.

Упр.9(рис.9)



Упр.10 .Развитие трамплинного прыжка (ballon). Работа с утяжелителями (небольшие мешки с песком). Исходное положение:VI поз. ног. Утяжелители закреплены на щиколотках стоп. Правилom исполнения прыжка Pas soute на «раз-и два-и» - исполнить dem plie, «и»- прыжок вверх, «три-и» вернуться в VI поз, «четыре -и» выпрямить колени. Данное упражнение исполнить по I и II поз.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Необходимо максимально собирать все тело и напрягать ноги. Причем во время прыжка необходимо максимально тянуть тело вверх, а ноги и особенно стопы вниз. Это противодействие дает возможность высоко оторваться от пола и задержаться (зависнуть)в воздухе. Контрольное исполнение прыжка без утяжелителей должно показать разницу высоты, легкость, воздушность исполнения.

Упр.10(рис.10)

