Методическая разработка

«Равновесие - как залог успешного развития спортивной танцевальной пары»

Педагог дополнительного образования:
Щипачёва Елена Петровна

Аннотация

Методическая разработка посвящена проблеме сохранения равновесия, как одной из наиболее актуальных проблем в танцевальном спорте. Поэтому, прежде всего, она предназначена педагогам дополнительного образования по спортивным бальным танцам. Эти упражнения можно выполнять на занятиях во всех детских объединениях, например, во время динамических пауз. Также она актуальна для всех, кто хочет развить свои собственные навыки и укрепить здоровье. Можно выполнять упражнения дома, во время утренней зарядки или в любое свободное время.

№п/п	**Содержание**	№ страницы
	Введение	3
1.	Основная часть	4
1.1.	Факторы, от которых зависит баланс человека.	4
1.2.	Влияние упражнений на равновесие на организм человека	5
1.3.	Тест на определение индивидуального баланса	6
1.4.	Упражнениями для развития баланса	7
	Заключение	8
	Список использованных источников	9
	Приложение	10

Введение

1*) Актуальность и* о*писание проблемы.*

Данная методическая разработка основана на опыте реализации общеобразовательной программы по бальным танцам «Линия танца».

Тема «Равновесие - как залог успешного развития спортивной танцевальной пары» очень актуальна для танцоров-бальников, прежде всего, с точки зрения спортивного результата. Судейство в бальных танцах отличается от судейства в других видах спорта отсутствием точной оценки за правильное исполнение тех или иных элементов. Однако, существуют международно-признанные критерии судейства спортивного танца:

1. Музыкальность
2. Техника
3. Форма
4. Тактика

В понятие техника входит работа рук, ног и корпуса, ведение и взаимодействие в паре, которое, в свою очередь зависит от баланса или, проще говоря, состояния равновесия. Значение баланса настолько велико, что в случае потери контроля над ним, танцоры теряют контроль над движением, музыкальным сопровождением и танцем в целом. Сила, скорость, быстрота реакции, выносливость — все это бесполезно, если танцоры не умеют сохранять равновесие!

2) Цель данной методической разработки - показать значимость баланса для развития танцевальной пары и предложить упражнения для тренировки равновесия.

Решением обозначенной проблемы является систематическое выполнение упражнений, развивающих баланс.

3) Рекомендации по использованию методической разработки в практике физкультурно-спортивного образования

Материалы по развитию равновесия могут использовать педагоги дополнительного образования разных направленностей в качестве составного элемента разминки или в качестве динамической паузы. Начинать стоит с самых простых поз и постепенно переходить к более сложным по координации упражнениям. На первых порах можно выполнять упражнения рядом со стеной или стулом, чтобы можно было на них опереться. Сначала следует выполнять упражнения с открытыми глазами, и лишь когда почувствуете себя уверенно, закрывать глаза – это намного труднее. Увеличить сложность можно, если тренироваться на мягкой или неустойчивой поверхности. Для серьезных тренировок подойдет гибкая платформа или специальный надувной диск.

Взрослым можно рекомендовать выполнение упражнений в перерыве на работе. После 40 лет, а лучше - еще раньше, всем рекомендуется выполнять упражнения на баланс хотя бы 3 раза в неделю, а лучше ежедневно, выбирая 1-2 упражнения на свой вкус. По рекомендациям физиологов упражнения на баланс полезно делать и утром, и вечером.

1. Основная часть

1.1. От чего же зависит баланс и можно ли его развить? Способность тела сохранять вертикальное положение зависит от множества факторов, которые сложно и замысловато переплетаются между собой. Рассмотрим баланс с точки зрения *гравитации*.

Человек — это "тело на опоре". Центр тяжести человека расположен в нижней части живота. *(Рис.1, см.Приложение).* Тело поддерживается любой плоскостью, на которую опирается: ногами, или одной ногой, ногой и рукой, обеими ногами и рукой, двумя руками, и т.д. Центр опоры это точка между точек касания земли. *(Рис.2, см.Приложение).*

Устойчивость тела зависит от положения центра тяжести и от величины площади опоры: чем ниже центр тяжести и больше площадь опоры, тем тело устойчивее. Если встать на одну ногу, то площадь опоры уменьшится, и сохранять равновесие будет труднее. А ещё сложнее удерживать равновесие или, как говорят, балансировать на узком канате или проволоке артистам цирка. Ведь площадь опоры в этом случае ничтожно мала!

Также на равновесие тела влияет расположение центра тяжести относительно точек опоры. Человек не падает до тех пор, пока вертикальная линия из центра тяжести проходит через площадь, ограниченную его ступнями. *(Рис.3,4 см.Приложение).*

А теперь вопрос: почему, когда мы закрываем глаза, удерживать равновесие становится сложнее? Оказывается система координации внутреннего уха в сочетании с работой глаз, мышц и суставов и обеспечивает нам ориентацию в пространстве и сохранение равновесия. *(Рис.5, см.Приложение).*

Зная эти теоретические данные, каждый может поэкспериментировать и придумать свое упражнение. Упражнения на равновесие предусматривают:

- уменьшение площади опоры;
- удлинение времени сохранения позы;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

•введение сопутствующих движений.
Кстати, у дошкольников центр тяжести расположен достаточно высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие.
1.2. Упражнения на равновесие, на самом деле, нужны не только танцорам и спортсменам. Оказывается, они продлевают молодость нашего организма:
-повышают эластичность артерий;
-улучшают работу нервной системы;
-повышают стабильность позвоночника и суставов;
-улучшают зрение, если вы выполняете упражнения с закрытыми глазами;
-повышают остроту слуха благодаря более усиленному кровообращению и работе вестибулярного аппарата;
-профилактика инсульта;
-улучшают координацию движений;
-позволяют быстрее осваивать простые движения;
-улучшают работу вестибулярного аппарата;
-понижают риск травм. (умение балансировать, быстрая работа мозжечка, натренированные глубокие мышцы - в совокупности всё позволяет избежать падений и обрести устойчивость).
-развивают ловкость;
-сохраняют плавность и красоту движений;
-профилактика синдрома дрожания мышц при простых движениях;
-укрепляют глубокие мышцы-стабилизаторы. (развивать эти мышцы обычными тренировками трудно: например, силовые упражнения позволяют укрепить и развить в основном поверхностные мышцы. Те, которые создают рельеф нашего тела. А вот расположенные в глубине мускулы остаются слаборазвитыми. Упражнения на баланс позволяют добраться и до них.)
-развивают "проприоцепцию".(это "чувство тела" даже с закрытыми глазами. Оно определяет нашу способность передвигаться в темноте, совершать сложнокоординированные действия.)
-позволяют быстрее реагировать в критической ситуации;
-улучшают умственные способности;
-увеличивают продолжительность жизни. (по результатам исследований 25% тех, у кого были лучшие результаты по способности сохранять равновесие, жили на 10 лет дольше других участников эксперимента.)
-повышают познавательный интерес к жизни;
-повышают социальную активность.

На своих занятиях мы с ребятами работаем над балансом в следующей

последовательности:

1. Индивидуальный статический баланс: когда каждый танцор работает *один* над балансом *без перемещения в пространстве* зала. Обычно мы выполняем упражнения на равновесие в процессе разминки, начиная с первого года обучения.

2. Индивидуальный динамический баланс: здесь каждый танцор работает *один* над балансом *при перемещении в пространстве* зала при исполнении фигур или при выполнении специальных упражнений. В этом случае мы берем сначала самые простые фигуры и упражнения, затем, по мере усвоения, отработка идет на более сложных элементах.

3. Статический баланс в паре: танцоры *в паре* работают над балансом *без перемещения в пространстве* зала. Здесь мы обычно выполняем специальные упражнения в паре.

4. Динамический баланс в паре: когда танцоры *в паре* работают над балансом.

1.3. Работу над развитием равновесия необходимо начинать с тренировки индивидуального статического баланса. Существует тест, с помощью которого, можно определить, насколько развито ваше равновесия. Эта поза взята из китайской оздоровительной гимнастики и у нее даже есть красивое название: *"Золотой петух стоит на одной ноге».*

Нужно встать на одну ногу, поставить на ее колено пятку другой ноги, закрыть глаза и посчитать, сколько секунд вы сможете удержать это положение. (рис.6, см.Приложение)

Результаты нужно сверить с таблицей в соответствии с возрастом:

Возраст	**20**	**30**	**35**	**40**	**45**	**50**	**55**	**60**	**65**
Мужчины	40	30	25	20	17	15	12	10	18
Женщины	36	27	23	18	15	13	11	9	7

Длительность стойки в таком положении будет характеризовать вашу устойчивость. Если вы можете стоять дольше – прекрасно, ваш физиологический возраст меньше реального. Если же вы теряете баланс быстро – дело плохо, ваш организм «тянет» на более старший возраст, по сравнению с паспортом.

1.4. УПРАЖНЕНИЯ

Начинаем с 2х ног

1. Стопы вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Стойте 20 секунд.
2. Одну стопу поставьте перед другой «пятка к носку» на одной линии, руки на поясе. Стойте 20 секунд. Потом можно повторить с закрытыми глазами.
3. И.п. тоже, что и в предыдущем упражнении, руки на поясе. Выполните 6 маятникообразных наклонов вправо и влево – один наклон в секунду с открытыми глазами.
4. Стопы поставьте вместе, поднимитесь на носки, голову до предела запрокиньте назад. Стойте 15 секунд. Потом можно попробовать постоять еще 10 секунд с закрытыми глазами.
5. Стоя на носках, выполните 5-6 медленных круговых движений головой сначала в одну сторону, потом в другую. Потом можно повторить с закрытыми глазами.
6. Стоя на носках, ноги вместе, выполните 10 наклонов в стороны.

Далее упражнения на одной ноге

7. Руки на поясе, поднимитесь на носке правой ноги, левую ногу согните в колене и поднимите вперед. Стойте 15 секунд. Можно закрыть глаза и стоять еще15 секунд.
8. Разведите руки в стороны и поднимите одну ногу. Сохраняйте это положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево. Затем поменяйте ногу и повторите. Когда это упражнение будет даваться слишком легко, усложните его: закрывайте глаза или добавьте произвольные движения руками.
9. «Поза ласточки» - очень известное упражнение. Расставьте руки в стороны, отведите одну ногу назад и сделайте «ласточку». Корпус должен составлять одну линию с отведенной назад ногой и быть параллелен полу. Держите эту позу по 1 минуте на правой и левой ноге. На занятиях мы выполняем еще одно упражнение, как вариант этого упражнения – поза из йоги на согнутой опорной ноге, руки положить на колено и корпус наклонить параллельно полу в одну линию с отведенной ногой. Можно также выполнять усложненный вариант – с закрытыми глазами.

Упражнения с перемещением

10. «Походка кошки». Замечательное упражнение, которое можно выполнять во время прогулок. Ходите по узкому бордюру и старайтесь сохранять равновесие. Мы выполним это упражнение с использование узкой ленты, расстелив ее на полу.

11. «С книгой на голове». Положите на голову толстую книгу и пробуйте медленно перемещаться по комнате.

Заключение

В качестве средств развития равновесия используют упражнения, которые нужно выполнять, начиная с простых, и усложняя их от тренировки к тренировке. Освоив эти упражнения, необходимо перейти к тренировке индивидуального динамического баланса, а затем статического и динамического баланса в паре. Важно понимание учащимися значимости тренировки баланса для развития танцевальной пары и достижения спортивного результата. Описанные выше упражнения позволят парам или сольным исполнителям стать более успешными на конкурсах: добиться лёгкости танцевания, развить контроль над телом при переходе из одной танцевальной позиции в другую, стать более музыкальными.

Список использованных источников

1. https://cgmag.net/osnovy-chelovecheskoj-anatomii-balans-i-dvizhenie
«Основы человеческой анатомии: баланс и движение».
2.https://infourok.ru/papkaperedvizhka-uprazhneniya-na-razvitie-ravnovesiya-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-895442.html
«Упражнения на равновесие у детей дошкольного возраста».
3.https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18
«15 простых упражнений на равновесие и координацию. Продлеваем молодость!».
4. https://zen.yandex.ru/media/7minut/odno-nu-ochen-prostoe-uprajnenie-s-kotorym-malo-kto-spravitsia-prover-sebia-5ba74b788f17a800aa4e099d
«Одно ну очень простое упражнение, с которым мало кто справится. Проверь себя!»
5.http://moi-goda.ru/gimnastika-dlya-pozhilich/uprazhneniya-na-ravnovesie-polezno-vsem «Упражнения на равновесие: полезно всем».
6. https://just-fit.ru/dlja-nachinajushhih/uprazhnenija-na-koordinaciju
«Упражнения на координацию — тренируем баланс и согласованность движений».
7. Анатомия и физиология. Диагностический справочник: – Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2010 г.
8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Владос-Пресс, 2002

Приложение

Рис.1

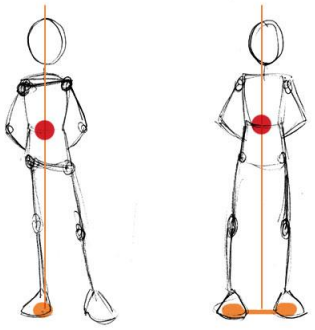


Рис.2

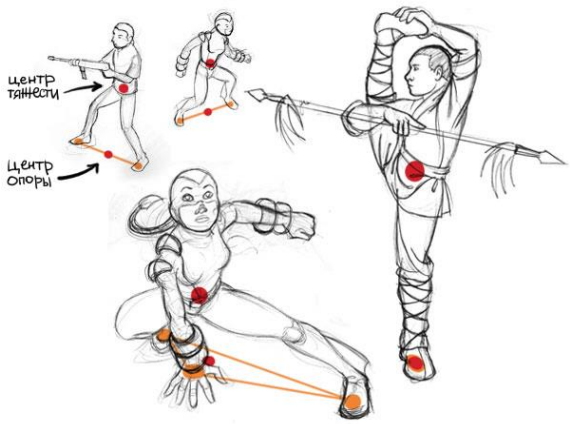


Рис.3

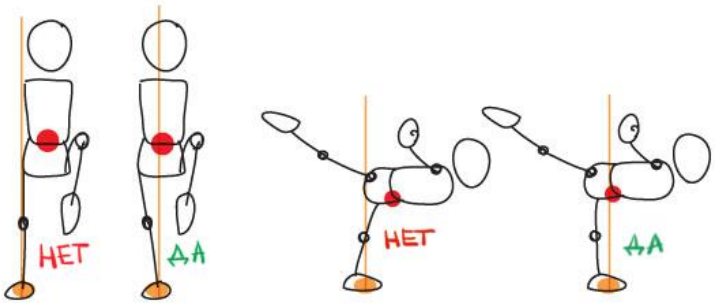
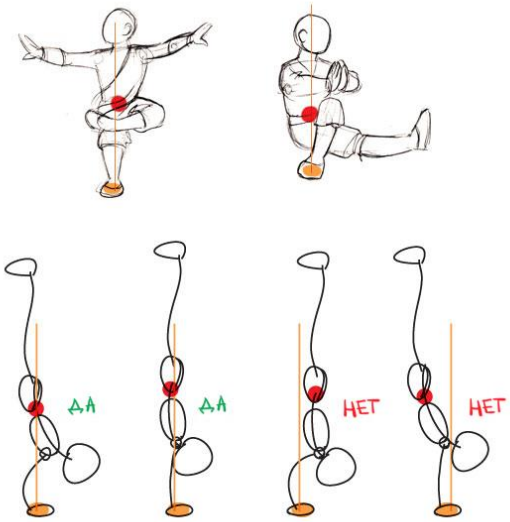


Рис.4

Рис.5


ДА
ДА
НЕТ
НЕТ

СИСТЕМЫ, ПРИНИМАЮЩИЕ УЧАСТИЕ В РЕГУЛЯЦИИ РАВНОВЕСИЯ
Сенсорные рецепторы
Глаз
Сенситивные импульсы
Двигательные импульсы
Вестибулярный аппарат
Кожные рецепторы
Суставные рецепторы
Мышцы

Рис.6