

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**РЕЦЕНЗИЯ**

на методическую разработку  
**Лихоиваненко Елены Александровны**  
на тему: «**Методика развития гибкости спортсменов  
в аэробике, дисциплина «хип-хоп аэробика»**»

«Хип-хоп аэробика», как танцевальное направление довольно быстро и масштабно вышел на уровень полноправного вида спорта, изначально был частью уличной танцевальной культуры. Данное танцевальное направление является сложно-координационным видом, так как в его основу входят движения различные по темпу, ритму, элементы, связанные с выполнением движений с большой амплитудой движения.

Одним из условий успешного выступления танцоров является оригинальность композиций и артистичность выполнения упражнения, что, в свою очередь, определяет необходимость владения спортсменами разнообразными двигательными действиями и высокий уровень развития их двигательных способностей.

В своей методической разработке Лихоиваненко Е.А. провела:

- анализ методик развития гибкости применяемых в учебно-тренировочных занятиях со спортсменами современного направления «хип-хоп аэробика»;
- разработала контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости;
- предложила в практических рекомендациях методику применения на учебно-тренировочных занятиях заданий программы, позволяющие улучшить подвижность в плечевых, тазобедренных суставах и гибкость позвоночника, что способствует свободному исполнению некоторых волнообразных движений телом, руками, акробатических элементов в композициях по «хип-хоп аэробике».

Теоретической базой проводимого исследования послужил проведенный автором анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение по вопросам связанным с организацией развития и совершенствования гибкости с учетом основных компонентов соревновательных программ в «хип-хоп аэробике».

Актуальность и ее практическая значимость соответствует требованиям предъявляемым к данному виду работ, а полученные результаты дополняют некоторые практические аспекты подготовки в «хип-хоп аэробике», при этом прослеживается теоретическая, методическая и практическая взаимосвязь.

Рецензент:

к.п.н., доцент, доцент кафедры  
теории и методики  
гимнастики ФГБОУ ВО КГУФКСТ



Л.В. Жигайлова

*Подпись*  
Зам. нач. ка. ОК *В.В. Бородин* К.А.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования город  
Краснодар спортивная школа "Юбилейная"**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Тема: «Методика развития гибкости спортсменов  
в аэробике, дисциплина «хип – хоп аэробика»**

Автор-составитель:  
Лихоиваненко Елена Александровна, тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2025г.

## Содержание

АННОТАЦИЯ .....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1 Характеристика вида спорта фитнес-аэробика.....	5
2 Общая характеристика гибкости и подвижности суставов.....	7
3 Средства и методы воспитания гибкости.....	11
4 Методика развития гибкости.....	12
5 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.....	14
6 Практические рекомендации.....	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	25

## **АННОТАЦИЯ**

Данная методическая разработка может быть использована тренерами-преподавателями в спортивных школах и различных центрах дополнительного образования.

Приведённая информация может послужить основой для разработки новой программы и дополнения знаний в области методики организации занятий хип-хоп аэробики.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методическая разработка предназначена для тренера-преподавателя по аэробике. Содержит конкретные рекомендации по проведению тренировочного процесса, для развития суммарной подвижности спортсменов. Физическая подготовка является одним из основополагающих разделов подготовки спортсмена на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Она необходима спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов – уровню развития отдельных физических качеств, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации. [2]

### **Практическая значимость**

Разработанные комплексы упражнений могут быть использованы как на учебно-тренировочных занятиях, так и в домашних условиях, что позволяет сделать процесс физической подготовки в хип-хоп - аэробике более эффективным.

## **Актуальность**

Проведенные научные исследования доказывают, что широкое применение упражнений, развивающих гибкость, на растяжение и расслабление в разминке, особенно перед интенсивной работой, способны в 2-3 раза сократить количество травм мышечной, костной и соединительной тканей.

В дисциплине хип-хоп аэробика на сегодняшний день вопрос развития гибкости не является предметом особого внимания и обстоятельного и научного изучения специалистами в данном виде спорта, что и определило актуальность в представленной методической разработке. Ведь если рассмотреть композиции по хип-хопу, то в них много присутствует волнообразных движений позвоночником, рук, акробатические элементы, (мосты, перевороты), которые требуют хорошей гибкости.

Актуальность и недостаточная разработанность исследуемой проблемы в специальной научной литературе определили цель.

## **Цель работы**

Целью методической разработки является повышение уровня развития гибкости у спортсменов, выявить значение и сущность гибкости, а также охарактеризовать основные способы формирования подвижности в суставах.

## **Задачи работы**

Задачами методической разработки является:

- определение гибкости и факторов, влияющие на её развитие;
- определение средств и методов воспитания гибкости;
- выработка методики развития гибкости.

По мнению большинства специалистов, технику исполнения соревновательных комбинаций в хип-хоп аэробике, во многом определяет уровень физической подготовленности спортсменов и, в частности, уровень развития такого физического качества как гибкость.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного

аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, быстрота реакции и скорость движения, выносливость, увеличивать энергозатраты и снижать экономичность работы и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

### **1. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика.**

Фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним важным моментом является и тот факт, что в отличие от спортивной аэробики и от профессионального спорта в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие отбор практикой специалистов и временем с точки зрения их полезности для здоровья человека. Опираясь на накопленный опыт и на самые актуальные и прогрессивные спортивные направления и разработки, фитнес-аэробика следует одному из главных принципов – связь времен и

традиций. Это помогает двигаться вперед в ногу со временем и дает надежную опору. Важно заметить, что фитнес-аэробика несёт в себе только позитивный настрой здорового образа жизни и модели поведения, направленные на достижение совершенной физической и духовной формы.

Инициатором развития фитнес-аэробики на мировом уровне является FISAF – Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса. В России официальным представителем FISAF является Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР). Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике проходил в 1999 г. во Франции. Во втором и третьем (в Бельгии и Марокко), а также в последующих чемпионатах стали принимали участие и российские спортсмены. Федерация по фитнес-аэробике в России была основана в 1991 году. Изначально носила название «Федерация аэробики России». В 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России». Первым Президентом ФАР была Лариса Валентиновна Сиднева, в настоящее время федерацию возглавляет Ольга Сергеевна Слуцкер. ФФАР аккредитована Федеральным агентством по физической культуре и спорту по виду спорта «Фитнес-аэробика» (приказ по аккредитации № 628 от 22 сентября 2006г.). На сегодняшний день ФФАР осуществляет свою деятельность по трём основным направлениям:

- спортивное – развитие массового вида спорта «Фитнес-аэробика»;
- образовательное – проведение обучающих семинаров по различным направлениям фитнеса, и семинаров для тренеров и судей;
- социальное – проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, оздоровительных занятий среди населения.

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Министерства спорта, туризма и молодежной политики России. Разработаны и утверждены разрядные нормативы по фитнес-аэробике. Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по трем дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп. Результаты соревнований подводятся по возрастным категориям: дети, кадеты, юниоры, взрослые.

Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР) – это многофункциональная, разветвленная система. Членами ФФАР являются 55 региональных отделений и представительств по всей стране. Ежегодно российские спортсмены принимают участие в соревнованиях и мероприятиях международного уровня, где демонстрируют высокий уровень мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя всё новые вершины. В России фитнес-аэробика по сравнению с прочими спортивными направлениями достигла невероятных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес аэробике не поддаются счету. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, организованных Федерацией Аэробики, участвовало уже более 10000 спортсменов! А ведь выступления на фестивалях, соревнованиях, конкурсах является для юного человека главным мотивом регулярных занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

## **2. Общая характеристика гибкости и подвижности суставов.**

Одним из важнейших физических качеств в хип-хоп аэробике является гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы.

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу выступления по хип - хоп - аэробике.

Техника многих упражнений требует большой амплитуды движения голеностопного сустава. Не менее важное значение имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку

они не идентичны и между ними имеются существенные различия.

Матвеев Л.П. даёт следующую формулировку: «Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена». [5, с.69]

Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты - техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок. [5]

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств спортсмена. Это качество определяется развитием подвижности в суставах. [5]

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют ввиду суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. [5]

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. [5]

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счёт собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под

воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. [5]

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статистическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах. [5]

Активную и пассивную гибкость Лисицкая Т.С. определяет следующим образом:

Активная гибкость, обеспечивает необходимую свободу движений, а также позволяет овладевать рациональной спортивной техникой. Однако достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии активной и пассивной гибкости. В качестве средств воспитания гибкости на тренировках используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы. [3]

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая - амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия. [1]

С возрастом увеличивается масса сухожилий (сравнительно с мышцами), происходит некоторое уплотнение самой мышечной ткани, в результате этого тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной- 10-14 лет. [4]

Процесс развития гибкости осуществляется постепенно. Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, бывает небольшой, но упражнения применяются систематически, на каждой тренировке. Также эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводится разминка для разогревания мышц.

Упражнения на растягивание дают эффект, если их повторяют до появления ощущения лёгкой болезненности.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

1. Время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
2. Температур воздуха (20-30 С гибкость выше, чем при 5-10 С);
3. Проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);
4. Разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 С или после 10 минут пребывания в сауне).

Существенные трудности могут возникнуть, если развивать гибкость за счет изменения строения сустава. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом.

У взрослых, имеющих меньшую гибкость, подвижность головки поверхности сустава ограничена. Наличие скользящей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большей амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться.

Амплитуда движений в суставах чаще всего ограничивается тем, что мышцы - антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, необходимо с помощью упражнений привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Упражнения на растягивание выполняются как с отягощением, так и без него. Использование отягощений позволяет акцентировано развивать мышцы, обеспечивающие движения в суставах.

### **3. Средства и методы воспитания гибкости.**

При развитии гибкости специалисты предлагают особое внимание обращать на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего, его грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов.

При развитии гибкости тренер должен решать следующие задачи:

1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения с необходимо амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.

2. Содействовать поддержанию оптимального уровня гибкости занимающихся в различные возрастные периоды.

3. Обеспечить оптимальное восстановление гибкости, утраченной в результате заболеваний, травм и других причин.

В качестве средств развития гибкости на тренировках используют упражнения на растягивания, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характера.

1. Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями,

амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.

2. Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 сек. После этого следует расслабление, а затем повторение.

При выполнении статических пассивных упражнений удержание положения тела или отдельных его частей, осуществляется с помощью воздействий внешних сил – партнера, снарядов, веса собственного тела. Нагрузка при выполнении упражнений с пассивным растягиванием не одинакова, в статических положениях она больше, чем в динамических. Статические пассивные упражнения менее эффективны, чем динамические. Следует отметить, что показатели гибкости после активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.

3. Комбинированные упражнения. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений. Например, махи ногой вперед-назад, стоя у опоры, с последующим удержанием ноги в положении вперед-вверх на около предельной высоте.

#### **4. Методика развития гибкости.**

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями по 10 – 12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивается от серии к серии. Подобные упражнения дают наибольший эффект, если дети дополнительно выполняют их дома.

Применяется следующее соотношение в использовании упражнений на развитие гибкости: 40% - активные; 40%-пассивные;20%-статические.

Для развития гибкости в тренировочном процессе применяются упражнения скоростно - силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с

отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышают 2-3% от веса тела спортсменов).

В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы, тогда занятия проходят интересно и весело (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость выполняются в определённой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем – туловища и нижних конечностей.

В последние годы в нашей стране получил широкое распространение стретчинг — система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» — натянуть, растягивать. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определённую позу и удерживает её от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определённой позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1—5 с, затем расслабление мышцы 3—5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с.

Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей — 10—20 с).

2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10—30 с.

3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

5. Характер отдыха — полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

## **5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.**

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

### **Подвижность в плечевом суставе.**

Спортсмен, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса спортсмена. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперёд. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- б) тоже с гантелями, мешочками с песком;
- в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

### **Подвижность позвоночного столба.**

Определяется по степени наклона туловища вперед. Спортсмен в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях.

Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного овладения акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- а) наклоны назад, касаясь стенки руками;
- б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
- в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
- г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

- д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;
- е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.

### **Подвижность в тазобедренном суставе.**

Спортсмен стремится как можно шире развести ноги в стороны и вперед - назад с опорой на руки. Т.е. шпагат. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в п. 3. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуется следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 – 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами.

Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из сед ноги врозь пошире, опираясь на руки вперед, встать на ноги и вернуться в И.П.

### **Подвижность в коленных суставах.**

Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

## **6. Практические рекомендации.**

При планировании и проведении занятий, связанных с развитием гибкости необходимо соблюдать ряд важных методических требований:

1. Упражнения на гибкость целесообразно выполнять в подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать активное разогревание.

2. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуда движения увеличивается от серии к серии. Подобные упражнения дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже несколько раз в день.

3. Для поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне упражнения можно включать 3-4 раза в неделю. Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при выполнении упражнения, от формы сочленений, возраста и подготовленности занимающихся.

4. Упражнения по совершенствованию пассивной гибкости должны предшествовать активно-динамическим и изометрическим.

5. При прекращении выполнения упражнений на гибкость уровень её постепенно снижается и через 2-3 месяца возвращается к исходной величине. Поэтому перерыв в занятиях может быть не более 1-2 недель.

6. Развивая гибкость, желательно избегать методов, приводящих к развитию силы за счет увеличения мышечного поперечника. Лучше всего движений значительно облегчаются за счет использования опоры. Использовать упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног.

При этом, если упражнения выполнять с отягощением, вес его не должен значительно снижать скорость выполнения махов или пружинных движений (отягощение не должно превышать 2-3% от веса тела спортсмена).

7. При развитии гибкости целесообразны такие соотношения различных упражнений на растягивание: 40-45% - активные динамические; 20% - статические; 35-40% - пассивные.

Упражнения на гибкость удобно давать занимающимся в виде самостоятельных заданий на дом.

8. Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей

амплитуде и при этом избегать резких движений, которые можно включать только в заключительную серию повторений. В этом случае, как правило, мышцы уже адаптировались к растягиванию.

9. Для расслабления и снижения мышечного напряжения целесообразно использовать методы психорегулирующей тренировки.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении можно сделать вывод – гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов и силовые характеристики мышц.

В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение.

Кроме того, гибкость связана с другими физическими качествами, так как развитие силовых качеств может как привести к улучшению активной гибкости, так и ухудшить показатели - стать причиной ограничения подвижности в суставах.

В ходе изучения этой темы были выявлены особенности использования специальных упражнений для развития и оценки гибкости у спортсменов. Так, в фитнес-аэробике, являются ведущими: передняя и задняя группа мышц бедра, задняя группа мышц голени, тазобедренные, коленные, голеностопные и плечевые суставы, на которые было направлено воздействие с целью повышения уровня развития гибкости.

Применяемые упражнения направлены на повышение уровня развития гибкости у спортсменов, позволяют улучшить подвижность в плечевых, тазобедренных суставах и гибкость позвоночника, что способствует свободному исполнению некоторых волнообразных движений телом, руками, акробатических элементов в композициях по хип-хоп – аэробике.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1990.-287с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Советский спорт, 2010. – 320 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
4. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики: Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1971. – 446 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. –М.: Academia, 2001.-478 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ – ДИСЦИПЛИНА «ХИП-ХОП АЭРОБИКА».

Тема занятия: «Спортивное совершенствование. Гибкость и подвижность суставов».

Задачи занятия:

Образовательные:

- совершенствование выполнения упражнений.

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

- совершенствование основных физических качеств обучающихся: силы, гибкости, выносливости, координации движений, равновесия;

- совершенствование двигательной функции, моторики и общей работоспособности.

Воспитательные:

- привитие здорового образа жизни;

- воспитание чувства уверенности в себе и умение работать самостоятельно;

- воспитание дисциплинированности.

Инвентарь:

- коврик;

- музыкальный проигрыватель (по желанию);

**Тренер-преподаватель:** Лихоиваненко Елена Александровна

№ п/п	Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания.
1	2	3	4	5
1	Подготовительная	«Общеразвивающие упражнения»	45 мин.	Наличие спортивной формы. Эмоционально-психологический настрой на тренировку. Необходимо следить за самочувствием. При необходимости прекратить тренировку. Следить за дыханием.
		1. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Наклон головы: 1-вперёд 2-назад 3-вправо 4-влево Разворот головы: 1-2- вправо 3-4- влево	По 4 раза	Общеразвивающее упражнение для мышц шеи. Движения выполнять медленно.

	<p>Вращение головы: 1-2- полукруг вправо 3-4- полукруг влево</p>		
	<p>2. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Поднимания и опускания плеч: 1-вверх 2-вниз Круговое вращение плеч: 1- назад 2- назад 3- вперёд 4- вперёд</p>	По 4 раза	<p>Общеразвивающее упражнение для плечевого сустава. Средний темп.</p>
	<p>3. Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью: 1-2- отведение согнутых рук 3-4- отведение прямых рук</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для мышц плечевого пояса и лопаток. Резкие рывки. Лопатки приподнятые. Средний темп.</p>
	<p>4. Исходное положение - ноги врозь, руки к плечам: 1-4- вращение вперёд 1-4- вращение назад</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для мышц плечевого пояса. Вращать по кругу. Не махать. Выполнять под счёт. Средний темп.</p>
	<p>5. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Наклоны корпуса: 1- вперёд 2- назад 3- вправо 4- влево Круговые вращения корпуса: 1-2-вперёд 3-4-вправо 5-6-назад 7-8-влево</p>	4 раза круговые вращения вправо и 4 раза круговые вращения влево	<p>Общеразвивающее упражнение для мышц спины. Медленный темп. При наклоне корпуса вперёд, вправо и влево ноги прямые. При наклоне корпуса назад ноги слегка согнуты в коленях.</p>
	<p>6. Исходное положение - основная стойка, руки за головой. Поворот туловища: 1-2- вправо 3-4 влево</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для косых мышц спины. Локти точно в стороны. Стопы не сдвигать. Рывком. Средний темп.</p>
	<p>7. Исходное положение – ноги врозь, руки на поясе. Наклоны корпуса: 1-к правой ноге 2-по середине 3-к левой ноге 4-исходное положение</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для мышц пояса и позвоночника. Без резких движений. Средний темп.</p>

		<p>8. Исходное положение – ноги врозь, руки к плечам.  1-руки вверх, подняться на носках  2-исходное положение  3-руки вверх, подняться на носках  4- исходное положение</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для мышц рук и стоп.  Руки прямые. Подняться выше на носках.</p>
		<p>9. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки.  -прыжки на месте  -прыжки вправо и влево  -прыжки вперёд и назад  -прыжки вперёд, назад, вправо и влево  -прыжки назад, вперёд, влево и вправо  -прыжки ноги вместе и в сторону  Марш на месте.  Восстановление дыхания:  1-2-вдох через нос  3-4 выдох через рот  Повтор блока.</p>	Каждый вид прыжка выполнять 8 раз.	<p>Упражнения для мышц ног и стоп.  Выполнять под счёт.  Следить за дыханием. В перерыве марш на месте-восстановление дыхания.</p>
2	Основная	«Развитие гибкости»	45 мин	<p>Наличие спортивной формы. Эмоционально-психологический настрой на тренировку.  Необходимо следить за самочувствием. При необходимости прекратить тренировку.  Следить за дыханием.  Между подходами необходимо его восстанавливать.</p>

		<p><b>Складочка</b></p>  	<p>2 подход а по 16 сек.</p>	<p>Без рывков, с удержанием статического положения.</p>
		<p><b>Кошечка</b></p> 	<p>2 подход а по 16 раз</p>	<p>Нужно встать на четвереньки, спину выпрямить параллельно полу. Затем медленно выполнять прогибы вверх и вниз, фиксируя крайние положения на несколько секунд.</p>
		<p><b>Наклоны в стороны</b></p> 	<p>2 подход а по 16 раз</p>	
		<p><b>Наклоны к ногам с касанием пальцами ступней</b></p> <p>Наклоны – прекрасное упражнение для растяжки спины.</p> 	<p>2 подход а по 16 сек</p>	<p>Без резких движений. Самое главное – держать спину прямой и не округлять в районе поясницы. Лучше не достать до пола, чем достать с нарушением техники.</p>

3	Заключительная	Подведение итогов		Привлечь к анализу результатов занятия учащихся. Выявить, что получилось, что не получилось. Наметить ближайшие цели. Выявить наиболее активного/результативного учащегося.
---	----------------	-------------------	--	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС- АЭРОБИКЕ – ДИСЦИПЛИНА «ХИП-ХОП АЭРОБИКА».

Тема занятия: «Совершенствование техники выполнения базовых элементов hip-hop, popping, waving и изучение танцевальных связок выбранных стилей».

Задачи занятия:

Образовательные:

-разучить танцевальную композицию, совершенствовать навыки исполнения базовых элементов и танцевальных связок;

Оздоровительные:

-способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;  
-развивать и совершенствовать физические качества (сила, специальная выносливость, гибкость), координационные способности спортсменов, точность воспроизведения движений;

Воспитательные:

-развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль);  
-формировать умение работать в команде;  
-формировать потребность в здоровом образе жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Инвентарь:

-гимнастические коврики;  
-музыкальный центр.

**Тренер-преподаватель:** Лихоиваненко Елена Александровна

№ п/п	Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания.
1	2	3	4	5
1	Подготовительная	Построение в шахматном порядке. Приветствие. Объяснение цели, задач и содержание тренировки. Беседа по технике выполнения базовых движений в хип-хоп аэробике	45 мин.	По команде обучающиеся выполняют танцевальный поклон.
		1.Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Наклон головы: 1-вперёд 2-назад 3-вправо	По 4 раза	Общеразвивающее упражнение для мышц шеи. Движения выполнять медленно.

		<p>4-влево Разворот головы: 1-2- вправо 3-4- влево</p> <p>Вращение головы: 1-2- полукруг вправо 3-4- полукруг влево</p>		
		<p>2. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Поднимания и опускания плеч: 1-вверх 2-вниз</p> <p>Круговое вращение плеч: 1- назад 2- назад 3- вперёд 4- вперёд</p>	По 4 раза	<p>Общеразвивающее упражнение для плечевого сустава. Средний темп.</p>
		<p>3. Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью: 1-2- отведение согнутых рук 3-4- отведение прямых рук</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для мышц плечевого пояса и лопаток. Резкие рывки. Лопатки приподнятые. Средний темп.</p>
		<p>4. Исходное положение - ноги врозь, руки к плечам: 1-4- вращение вперёд 1-4- вращение назад</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для мышц плечевого пояса. Вращать по кругу. Не махать. Выполнять под счёт. Средний темп.</p>
		<p>5. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Наклоны корпуса: 1- вперёд 2- назад 3- вправо 4- влево</p> <p>Круговые вращения корпуса: 1-2-вперёд 3-4-вправо 5-6-назад 7-8-влево</p>	4 раза круговые вращения вправо и 4 раза круговые вращения влево	<p>Общеразвивающее упражнение для мышц спины. Медленный темп. При наклоне корпуса вперёд, вправо и влево ноги прямые. При наклоне корпуса назад ноги слегка согнуты в коленях.</p>
		<p>6. Исходное положение - основная стойка, руки за головой. Поворот туловища: 1-2- вправо 3-4 влево</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для косых мышц спины. Локти точно в стороны. Стопы не сдвигать. Рывком. Средний темп.</p>
		<p>7. Исходное положение – ноги врозь, руки на поясе. Наклоны корпуса: 1-к правой ноге 2-по середине</p>	По 4 раза	<p>Упражнение для мышц пояса и позвоночника. Без резких движений. Средний темп.</p>

		3-к левой ноге 4-исходное положение		
		8.Исходное положение – ноги врозь, руки к плечам. 1-руки вверх, подняться на носках 2-исходное положение 3-руки вверх, подняться на носках 4- исходное положение	По 4 раза	Упражнение для мышц рук и стоп. Руки прямые. Подняться выше на носках.
		9.Исходное положение –основная стойка, руки на поясе. Прыжки. -прыжки на месте -прыжки вправо и влево -прыжки вперёд и назад -прыжки вперёд, назад, вправо и влево -прыжки назад, вперёд, влево и вправо -прыжки ноги вместе и в сторону Марш на месте. Восстановление дыхания: 1-2-вдох через нос 3-4 выдох через рот Повтор блока.	Кажды й вид прыжк а выполн ять 8 раз.	Упражнения для мышц ног и стоп. Выполнять под счёт. Следить за дыханием. В перерыве марш на месте- восстановление дыхания.
		Выполнение базовых элементов «НП-НОР». Грудная клетка вперёд - назад Грудная клетка вправо - влево Грудная клетка вперёд - назад, вправо - влево Грудная клетка назад - вперёд, вправо - влево Грудная клетка по точкам вправо Грудная клетка по точкам влево Грудная клетка по кругу вправо Грудная клетка по кругу влево Грудная клетка + кач Грудная клетка влево – назад, вперёд – назад, вправо – назад, вперёд - назад + кач Грудная клетка + колено 1-1 Грудная клетка + колено 2-2 Грудная клетка + колено 1-1-2 Грудная клетка + колено 2-2-1 С продвижением вперёд - назад + кач Выпады + кач		Соблюдение техники исполнения. Сила исполнения и амплитуда движений. Контроль положения частей тела. Изолирование.

2	Основная	<p>Совершенствование техники движений hip- hop стилей. «POPPING»:</p> <p>Техника «Popping»  Техника «Fresno»  Waving (волна)-руки  Body Waving (волна телом)  Roll (ноги вместе)  Roll (ноги в сторону)  «Цветок»  «Рамка»  Кач-step 1-1  Кач-step 2-2  Steps (шаги-перемещения):  Old Man  Ёлочка вправо  Ёлочка влево  Gladding на правой ноге  Gladding на левой ноге  Gladding по точкам на правой ноге  Gladding по точкам на левой ноге  Slade Back в одну и в другую сторону  «Дощечка» вправо  «Дощечка» влево</p>	15 мин	Контроль мгновенного напряжения и расслабления мышц
		<p>KING TUT (tutting) :</p> <p>Tutting внешний  Tutting внутренний</p> <p>Разучивание, повторение и отработка танцевальных связок в выбранных стилях.</p> <p>Совершенствование техники движений танцевальных связок под музыку, соответствующую стилям.</p>	5 мин	Соблюдение прямых углов между ладонями, предплечьями и плечами. Локти подняты до уровня плеч, находясь друг с другом на одной линии, и согнуты под углом 90 градусов. Кисти согнуты под аналогичным углом и находятся либо над, либо под локтями.
		<p>Стретчинг</p> <p>1. И. п. – ноги шире плеч, руки опущены.  1 - 2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену;  3 - 4 – в другую сторону</p> <p>2. И. п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра  1 - 2 – правую руку отводим вверх-</p>	45 мин	Упражнения выполнять плавно без резких движений.

		<p>назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад. В другую сторону</p> <p>3. И. п. – ноги шире плеч, руки на бедре 1 - 2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3 - 4 – на другую ногу. 1 - 4 – две пружинки на правую ногу; 5 - 8 – на левую ногу 1 - 8 – 8 пружинок на правую ногу 1 - 8 – 8 пружинок на левую ногу</p> <p>4. И. п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90 градусов, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы - пружинистые движения 1 - 2 – опустить левое колено к полу 3 - 4 – и. п.</p> <p>5. И. п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая 1 - 2 – подъем правого носка вверх 3 - 4 – и. п. зафиксировать положение носка правой ноги вверх 3 - 4 упр. повторить на левую ногу.</p>		
		<p>Первая «заминка» 1. Open-step Руки: - круг попеременно левой-правой; - круг обеими руками; - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо; - сгибаем руки в локтях и разгибаем. 2. И. п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах 1 - 2 – правое плечо направить к левому колену; 3 - 4 – левое плечо к правому колену. 1 - 4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену</p>	<p>5 мин  По 8 раз</p>	<p>Уменьшение амплитуды и темпа движений</p>

		1 - 4 – тоже левым плечом		
		<p>Упражнения на полу.</p> <p>1. И. п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье  1-2 – мах правой ногой за правое плечо  3-4 – и. п.  То же на другую ногу</p> <p>2. И. п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90 градусов, ступня правой ноги стоит на полу  1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая её в колене  3-4 – и.п.  То же на другую ногу</p> <p>3. И. п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые  1 - 2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди  3 - 4 – выпрямить ноги вверх  5 - 8 – опустить прямые ноги в и. п.  1 - 2 – раскрываем ноги над полом  3 - 4 – круговым движением собираем ноги вверху  5 - 8 – опустить прямые ноги в и. п.</p> <p>4. И. п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой  1 - 2 – приподнять туловище, округляя спину  3 - 4 – вернуться в и. п., не опуская торс на пол  1 - 8 – три пружинки туловищем в верхней точке зафиксировать положение туловища</p> <p>5. И. п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и</p>	5 мин  По 8 раз	<p>Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители.</p> <p>Используем утяжелители</p> <p>Используем утяжелители.</p> <p>Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице.</p>

		<p>слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении</p> <p>1 - 2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену</p> <p>3 - 4 – поменять положение на другую ногу</p> <p>То же, только в более быстром темпе</p> <p>6. «Отжимание» И. п. – упор лежа с опорой на колени и кисти</p> <p>7. «Лодочка» И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед</p> <p>1 - 2 – подъём туловища и ног вверх</p> <p>3 - 4 – и. п.</p>		
3	Заклю чительна я	<p>Вторая «заминка»</p> <p>1. И. п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения</p> <p>2. И. п. – лёжа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение.</p> <p>3. И. п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит осязаемое растягивание</p> <p>4. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола. Упражнение повторить для другой стороны тела</p> <p>5. И. п. – сидя с широко</p>	10 мин  Удерж ивать положе ние по 15 сек.	<p>Растягивание мышц всего тела.</p> <p>Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.</p> <p>Растягивание задних мышц шеи и затылка.</p> <p>Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.</p> <p>Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро.</p>

		<p>разведенными в стороны ногами.</p> <p>Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге.</p> <p>Упражнение повторить в другую сторону.</p>		
		Подведение итогов	5 мин	<p>Привлечь к анализу результатов занятия учащихся.</p> <p>Выявить, что получилось, что не получилось.</p> <p>Наметить ближайшие цели.</p> <p>Выявить наиболее активного/результативного учащегося</p>