Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества» г.Вельск

Методическая разработка

**«Вводный курс изучения Брейк данса»**

Автор-составитель:

 Лобанов Иван Владимирович,

 педагог дополнительного образования

Вельск

2020

**Содержание**

Введение. Краткая история Хип хопа.

1. Стили и направления брейк-данса. Словарь основных терминов
2. Индивидуальное планирование.
3. Виды подготовки танцора.
4. Структура занятий и дозирование нагрузки.

Заключение

Используемая литература

**Введение**

Брейк-данс (*break* (от англ. яз.) – перерыв, ломать) - данный танцевальный стиль широко распространён среди современной молодёжи, и известен как экстремальный вид яркого, зажигательного и энергичного танца с элементами акробатики, гимнастики. Для исполнения которого необходимы хорошая координация, физическая выносливость, чувство ритма и гибкость. В движениях, включающих импровизационные переходы от оригинальной пластики к акробатическим элементам с вращениями на голове, прыжками на руках и оборотами вокруг своего тела, танцор не только демонстрирует мастерство, но и выплескивает свои эмоции и энергию.

Брейк относится к “Хип–хоп” культуре и подразделяется на нижний и верхний брейк-данс. Стоит отметить, что погружение в Хип-хоп культуру, так или иначе, подразумевает ведение определенного образа жизни. Так, молодежь и не только оказываются вовлеченными в активный творческий процесс, который стимулирует их к спортивному самосовершенствованию, поддержанию определенного стиля в одежде (*urban* (от англ.яз) – городской (спортивный, молодежный, удобный, в то же время опрятный стиль) и здорового образа жизни без наркотиков и алкоголя.

**Краткая история Хип хопа**

**(**много полезной и нужной информации вы можете найти на просторах интернета, естественно проверяя достоверность фактов глядя на разные источники или подняв интересную тему для обсуждения на своих занятиях)

История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться по сей день. То, что началось более 40 лет назад, вылилось в собственное движение и культуру. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди негритянских и латинских гетто. Уличная культура существовала испокон веков во всех странах. Но в США, где есть гетто, она имела особую изолированность от общества. И вот она выплеснулась на улицы белых кварталов, а затем в массы - шоу-бизнес, дискотеки, кино и т.д.
Хип-хоп культура была международно признана с 70-х гг. Главными ее составляющими являются МС’ing ( эмсиинг, рэп), Breaking (Брэйк-дэнс), граффити, DJ(Ди Джей). А начиналось все так. Несмотря на то, что хип-хоп как образ жизни зародился давно в самых разных уголках Северной Америки, истинной родиной считается Южный Бронкс - черное гетто Нью-Йорка, один из беднейших кварталов. Но слова хип-хоп тогда еще не было, его придумал несколько лет спустя легендарный DJ (диджей) Африка Бамбаатаа, когда повзрослевшая культура уже нуждалась в общем названии.

В Южный Бронкс в 1967 году приехал из Ямайки Clive Campbell, получивший прозвище Кул Херк (Kool Herc). Он считается одним из основателей хип-хопа. Кул Херк стал тем, что позднее получило название «ди-джей». Он привнес с собой ямайский стиль, где главное было в ведущей роли ди-джея. На Ямайке DJ был «хозяином» музыкальной системы, вокруг которой складывалась молодежная жизнь. Он сам устраивал вечеринки, произносил в микрофон интересные речи-маевки. Вскоре его стали называть МС (“master of ceremony” - «эм-си» мастер церемонии) - он подбирал пластинки, проигрывал, анонсировал их. А когда ди-джей стал помимо анонсирования произносить под музыку ритмические тексты, это стало называться словом «рэп». Кул Херк не проигрывал поп-хиты, он предпочитал более жесткий черный фанк типа Джеймса Брауна, соул и ритм-энд-блюз (R’n’B). Влияние Кул Херка с подобными вечеринками распространялось и вскоре он, Grandmaster Flash, Afrika Bambaataa и Grandmaster Caz начали играть на вечеринках по всему Бронксу, а также в Бруклине, Манхэттэне. Вскоре Кул Херк для удобства танцоров начинает повторять инструментальные перерывы - так называемые брэйки - между куплетами, во время которых на танцпол выходили танцоры и показывали свое мастерство. Кул Херк отметил энтузиазм танцоров к таким брэйкам и придумал термин “B-Boy” (би-бой), “Break boys” - для тех, кто движется в манере брэйка, а сам танец получил название breakdancing style (breaking).

В конце 60-х брэйк существовал в виде двух самостоятельных танцев - нью-йоркского акробатического стиля, который у нас называется нижним брэйком, и лос-анжелесской (верхний брэйк). Именно акробатический стиль брэйкинга первоначально крутили би-бои в брэйках. Популярен он стал после того, как в 1969 Джеймс Браун написал фанк-хит «The Good Foot» и исполнил на сцене элементы этого танца. Этот стиль положил начало танцевальным соревнованиям. В конце 70х произошло расширение влияния и географии хип-хопа, сначала в Нью-Йорке. В районах Harlem, Bronx, Queens начали выступать диджеи и брэйкерские группы. Начались «сражения» между диджеями, соревнования танцоров. Различные уличные команды танцоров стали известными как брэйкинг-команды, которые практиковались, выступали вместе, развивали свое мастерство.
Все это привело к положительным последствиям - снизилась агрессивность разборок между уличными группировками, отрицательная энергия реализовывалась в другой мирной форме. Хип-хоп культура представляла политически мотивированную альтернативу преступлениям, насилию. Хип-хоп-танцевальные сражения удерживали детей и молодежь Нью-Йорка от наркотиков, алкоголя и уличного насилия, так как занятие брэйк-дэнсом требовало здорового образа жизни. Хип-хоп оздоровил обстановку в криминальных кварталах Нью-Йорка. Музыка и танец по истине являются универсальным средством для преодоления барьеров между людьми! Бамбаатаа заявлял, что когда они создавали хип-хоп культуру, то создавали ее, думая и надеясь, что эта новая идея будет стоять рядом с понятиями мир, любовь, братство, дружба, единство, чтобы люди могли уйти от того негатива, который заполнял улицы. И несмотря на то, что негативные вещи все еще случались, хип-хоп культура, прогрессируя, играет большую роль в разрешении конфликтов, а также все больше укрепляет свое положительное влияние.
Бамбаатаа сформировал свою собственную брэйкерскую команду под названием Zulu Nation, которая в конечном итоге выросла в организацию и включала в себя рэпперов, ди-джеев, граффити-художников, танцоров. Zulu Nation наряду с другими командами способствовала популяризации брэйк-дэнсинга. Бамбаатаа включал в хип-хоп культуру 5 элементов: MC’инг(“Rapping” - рэп), Ди-джеинг, Граффити (Writing), Танцы (Breaking, Up-Rocking, Popping, Locking) и знания. Последний пункт по его ощущению означает, что существует недостаток знаний о хип-хоп культуре.
Спустя более, чем 30 лет с момента вспышки и развития хип-хопа нет никаких признаков спада этой культуры. И смотря вперед, можно с точностью сказать, что будущее этой культуры светлое, так как много страниц в истории хип-хопа еще не написаны.

**Актуальность.** Данное методическое пособие знакомит воспитанников с историей возникновения, терминологией, направлениями и стилями верхнего и нижнего брейк-данса. Учит правильной разминке и растяжке. Помогает осваивать движения и своевременно идентифицировать проблемы связанные с отработкой сложных элементов. Осуществляет реальную педагогическую поддержку ребёнка в достижении им поставленных целей.

**Практическая значимость** данной работы заключается в обобщении изучении сведений о брейк-дансе. Пособие может быть полезным для педагогов дополнительного образования, преподающих брейк-данс, для студий и кружков детской художественной самодеятельности для самих танцоров и их родителей. Именно поэтому очевидна актуальность и востребованность.

**Цель данной работы –** расширить знания о брейк–дансе, как о части большой культуры HIP HOP (хип хоп), для реализации своих творческих способностей.

Достижения поставленной цели требует решения ряда **задач**:

- ознакомить с направлениями и стилями верхнего и нижнего брейк-данса.

- рассмотреть аспекты индивидуального планирования самостоятельной тренировки и тренировки с педагогом;

- проанализировать виды подготовки би-боев: техническую, психологическую и музыкальную;

- определить структуру занятий и дозировку нагрузок.

1. **Стили и направления брейк-данса. Словарь основных терминов.**

Условно брейк-данс делится на верхний и нижний. Элементы верхнего брейк-данса требуют больше пластики и импровизационных ходов, тогда как нижний – физической подготовки и акробатических навыков. Брейк-данс включает в себя множество стилей и различных направлений, из которых мы рассмотрим лишь основные.

**Верхний брейк-данс** включает в себя следующие стили:

**Электрик буги** основывается на «волнах» выполняемых руками, ногами и телом в сочетании с фиксацией. Этот стиль смотрится очень эффектно, однако чтобы его освоить, нужен не один год работы. Просто необходимо осознать, что если вы, как вам кажется, научились "делать волну", то это не значит, что вы научились хорошо ее делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения. При выполнении волн танец выглядит так, как будто в танцора нет костей. Танцующему в этом стиле очень желательно иметь хорошую гибкость и пластику.

**Кинг-тат** в переводе с англиского king tut - "королевское запястье" или "королевские фигурки" - стиль у нас широко известный, изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Ладони ровные (либо "лодочкой"), пальцы вместе, ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. Рисуя телом и руками различные сложные геометрические фигуры, можно фиксироваться, и это будет основной техникой, но каждая поза, каждый угол обязан попадать в ритм музыки. Кинг-тат как стиль открывает огромное поле для фантазии, и великолепно смотрится как в сочетании с другими стилями, так и в отдельности.

**Локинг** – это в первую очередь комический стиль. Но не стоит забывать о базовых движениях локинга, ведь если танцор не использует базу этого стиля, а только пытается рассмешить публику, то это уже не локинг, а клоунада. Локинг танцуется исключительно под фанк. Движения всегда амплитудны, ритмичны и тесно привязаны к музыке. Локинг ориентирован на представление, постоянное взаимодействие со зрителями. Все движения на самом деле очень просты, любой сможет их сделать, но в них должен присутствовать дух локинга – фанк, вы должны в них вкладывать себя, часть своей личности, характера. Локинг – это по своей сути большой конструктор из множества деталей (базовых элементов), которые танцор должен умело собирать воедино, и чем интереснее и грамотнее он это сделает – тем выше его мастерство. Не менее важный критерий в фанковых стилях и локинге в частности, – это умение танцора импровизировать и танцевать под конкретную музыку, играющую в данный момент. То есть – если в музыке случайно попадается пауза – танцор должен незамедлительно стать в лок или в другую позицию и замереть, и т. д. Танцору, досконально изучившему все базовые элементы локинга, не составит большого труда импровизировать и на ходу комбинировать их. Также, в локинге очень большую роль играет настроение. Локинг - это фанк, это отражение фанка с помощью своего тела, движений и настроения. А фанк – это позитив, это взрывная энергетика. Чтобы прочувствовать настроение локинга - нужно понять и прочувствовать что такое фанк. Танцор, который в своём танце не передаёт фанк – в проигрыше.

Направления и разделы **нижнего брейк-данса:**

**АПРОК (UPROCK) - один из стилей брейк-данса.**
Это, как бы танцевальный "битва", в которой танцоры не касаясь друг друга, инсценируют борьбу. Сейчас uprock очень часто смешивают с еще одним элементом - топрок.

**ТОПРОК (TOPROCK) (Shuffle)** - топрок один из самых танцевальных элементов брейкинга, выполняется преимущественно стоя. Чаще всего его вставляют на начало выхода, в основном это импровизационный элемент, отражающий индивидуальный стиль танцора (как и отсутствие такого). В наши дни эти понятия объединены и называются uprocking. top или up rock (означают перемещение с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент). Включает так же в себя набор распространенных базовых движений, таких как cross steps, indian steps, kicks и т.д.
**Гоу даун (Godown)** - это переход от toprock'а к элементам, выполняемым на полу.

**ФУТВОРК (FOOTWORK) - один из стилей брейк-данса.**
Движения ногами - дорожки, переплетения. Ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется, как бы в "положении сидя" скольжений по полу. Главный акцент поставлен на "работу ног".
Основа (база) движений футворка: sixsteps, fivesteps, CC, Swing.
CC`s - crazy commandos style - название команды, которая придумала этот футворк

**ФРИЗЫ**
**Freeze (фриз)** - замирание в различных положениях. Фризы - понятие относящееся к нижнему брейку. Это замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого танцора
**Turtle freeze (тартл фриз)** - (черепаха) упор локтя в центр живота и фиксировать баланс на одной руке без помощи ног или на двух руках.
**Baby freeze (Бэби фриз)**- стойка на двух согнутых руках(одна является упором для тела) и упора на бок головы, одно из колен упирается в локоть руки ( свободной от упора в туловище)
**Air Baby freeze (Айр бэби)** - стойка на одной согнутой руке, центр тяжести переходит на локоть и колено.
**Shoulder Freeze (шолдер фриз)** - фриз на плече, стойка ноги вверх.
**Chair freeze (чейр фриз)** - стойка на одной согнутой руке и локоть уперт за спину возле таза (изначально делается с помощью головы и второй рукой, далее выполняется с разными фиксациями ног и рук)
**Air chair (аир чейр)** - то же самое что и "chair freeze", только без помощи ног и второй руки.
**Elbow Freeze (элбоу фриз)** - фриз на локте, выполняется с прямыми ногами или ноги в стороны.
**back (бэк)** – стойка на руках без помощью головы, таз чуть отведён назад, ноги расправлениы широко и наклонены на себя, голова тянуться к груди. Руки ставить немного больше чем на ширине плеч.
**invert (инверт)** - когда тело сложено пополам стоя на руках.
Для хорошего исполнения back необходима хорошая растяжка плечевого пояса и поясничного отдела.
**ПАУЭР МУВ (POWER MOVE) один из стилей брейк-данса, основанный на различных вращениях.**
Состоит из наиболее сложных и зрелищных элементов: windmill - вращение ногами при опоре на руки, хэдспин (headspin) - вращение на голове, бэкспин (backspin) - вращение на спине, тартл (turtle), "1990" (ninety nine), мачмилз (much mills), различные свипсы (swipes), и др.
**Windmill (виндмилс) (Helicopter) Гелик** - вращение на полу с широко расставленными ногами.
**Munchmills (мачмилс) бочка -** выполняется почти также как и обыкновенный Windmill, только со скрещенными в щиколотках ногами. Принцип вращения тот же самый. Вращение должно происходить за счет резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела.
**Handcuffs (хэндкафс)** - разновидность Windmill-а, выполняется через голову с руками заведёнными за спину.
**Halo/track (хало/трэк)** – кручение на голове через «тартл» фриз, фриз на логте или плече, выполняется исключительно через голову. это вращение под определенным углом.
**Nutcrackers (наткрейкерс)** - разновидность Windmill-а, отличие заключается в том, что при выполнении элемента, руки должны быть сведены в области паха, т.е. "перестроены" между ног.
**Neckmove (некмув)** - один оборот Windmill'а.
**Flare (флэа) флай** - элемент заимствованный из спортивной гимнастики (даласал), вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед.
**Swipe (свайп)** - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси с попеременной постановкой рук и ног.
**Turtle (тартл) черепаха** - горизонтальное вращение тела на согнутых руках (упор локтей в живот).
**Cricket (крикет)** - прыгающий татл.
**Jackhammers** (джэкхамерс) - cricket на одной руке.
**UFO (уфо)** - то же самое вращение, как и turtle, только без упора локтей в живот. Ноги остаются в том же положении, а руки выпрямлены.
**Floats (флотс)**- Вращения тела параллельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются. Floats включает в себя такие элементы как Turtle и UFO.
**Handglidе (Хэд Глайд)**- это вращение на одной руке. Вес тела сбалансируется на одной руке, которая локтем упирается в живот, а свободной рукой можно отталкиваться. Ноги расставлены в стороны.
**Headspin (хэдспин)**- вращение на голове.
**Аir Twist (аир твист) Air flare (эир флэр)** - это движение является вершиной нижнего брейк-данса как самое сложное и опасное движение. Это вращение на 180 градусов на одних руках при этом на каждом махе выполняется прыжок с руки на руку через спину.
**One Hand Air flare (уан хенд эйр флэр)** – air twist через 1 руку
**Backspin (бэкспин)** - вращение на спине.
**Spin (спин)** - различные вращения, например - Backspin, windmill и т.д.
**Back Drop (бэк дроп)**- падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги или другой элемент.
**«Свеча» «99»( найти найн) « 1990» или 2000**- элемент брейк-данса вращение на руке (руках) вокруг вертикальном оси . Отличие заключается в положении рук во время вращения.1990 - вращение производится на одной руке, 2000 - вращение производится на двух сложенных вместе руках.
**Wolf (Вульф)**–вращение на прямых курах, ноги вместе и согнуты (в коленях), а руки по бокам. Верхний (прямой). То же, что и Вульф, только руки не снаружи ног, а внутри.

**ПАУЭР ТРИКС (POWER TRICKS)** Так называемые силовые движения - это движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Но даже если вы не обладаете достаточной физ. подготовкой, то все равно сможете выполнять их за счет техники.
Одно из самых молодых направлений breaking'а. Включает в себя "связки" состоящие из силовых элементов и фризов. Чаще всего используются переходы от фриза к фризу.
**Handjump/handhop (хэндджамп/хэндхоп)** - прыжки в стойке на одной руке или на 2х **(бананэйро)** .

Ни в коем случае не надо думать, что все эти стили и направления отдельные, и каждый выбирает для себя один. Это не верно! Почти все стили брейкинга можно прекрасно соединить. Каждый танцор смешивает то, что он хочет. Любые элементы. И тогда у него получается уникальный неповторимый стиль. Стилей и направлений брейк-данса множество, и чем больше их в арсенале танцора, тем больше у него возможностей для успешных выступлений на соревновании. Ещё издавна танцоры соревновались между собой, вызывая друг друга на батлы ( от англ. «битвы»).

***Другие слова и выражения:***

**Blowup (блоуап)** - это взрывные фишки, используются как правило перед началом связки (например акробатика), чтобы заострить внимание судий и зрителей;
**B-boy (би-бой)** - танцор брейк-данса.
**B-girl (би-гёрл)** - танцовщица брейк-данса.
**Battle (баттл)** - . это соревнование, борьба за звание быть лучшим. Батл заключался в том, что каждый танцор по очереди выходит и показывает, что он умеет. Потом их судят и указывается победитель. Существует несколько номинаций, по которым проводятся батлы: один на один, командные, на лучшее исполнение определённого движения два на два. Победа важна во всех. Распространены и батлы по одному стилю или направлению, т.е. либо мув, либо футворк и т.д.
**Breaking (брейкинг)** – правильное название танцевального направления. «Брейк данс» - придуманное западными репортёрами название нашего танца для лучшего восприятия его (танца) для обывателей.
**Jam (джем)** - почти то же что и battle, но более дружественное понятие или своеобразный обмен опытом. Одна из форм общения в би-боинге, это дружественные показательные выходы демонстрирующие умения исполнителей.
**Flava (флэйва)** - индивидуальная особенность, неповторимая черта (от слова Flavour - аромат, вкус, привкус, оттенок, приправа)
**Freestyle** - импровизация

**2. Индивидуальное планирование**

Каждому танцору необходимо планировать тренировки, составлять план как на сезон, так и на каждый месяц, неделю, день, на каждую тренировку.

Разумеется, имеется разница между планированием самостоятельной тренировки и тренировки с педагогом. Если вы занимаетесь на общем (групповом) занятии необходимо вникнуть в тему занятия и попытаться освоить её с максимальной пользой.

Самостоятельные тренировки планируют в зависимости от наличия новой информации. Если новой информации нет, стройте свою тренировку следующим образом:

1. На каждую часть тренировки засеките время.
2. Отрабатывайте точность всех движений и элементов, схемсвязок.
3. Повторите все дополнительные движения.
4. Определите, какие движения вызывают у вас дискомфорт, неуверенность и попытаться их разобрать, – в чем причина, может не хватает скорости, или еще каких-либо физических показателей.
5. Попытайтесь добиться большей чёткости, скорости исполнения определённых движений. Проверьте амплитуды исполняемых движений.
6. Исполните танцевальные связки на физическом пределе, добавив к ним артистическую окраску, элементы игры и работу со зрителем.

Если же вы недавно получили новую информацию по технике исполнения определённого элемента, стройте свою тренировку следующим образом:

1. Отработайте подготовительные движения.
2. При освоении нового элемента, ваши мышцы должны запомнить и хорошо усвоить информацию, привыкнуть к ней.
3. Засекайте время на каждую часть тренировки.
4. В конце каждой тренировки попытайтесь отключиться от контроля над новой информацией и повторите всё, так вы поймёте, какая часть информации уже “влилась” в ваши мышцы и работает уже сама по себе, а на какую следует обратить внимание на следующей тренировке.
5. В зависимости от вашего уровня освоения новой информации, вы можете планировать программу тренировок на определенный срок и добиться соответствующей техники и скорости исполнения, необходимой энергетики и артистизма.

Такое построение – не догма, его можно менять в зависимости от того, по какой школе вы занимаетесь, потому что есть школы, по которым техника неразрывно связана со взаимодействием, ведением, а есть школы, в которых техника неразрывно связана со скоростью и силой. Самое главное не последовательность аспектов. Важно, несмотря на то, что вы, поработав над одним аспектом, переходите к другому, не переключаться полностью с одного на другое, а, как бы, накладывать один аспект на другой, следующий на предыдущий.

Если вы только что стали танцором, и впереди ваш самый первый турнир, в первую очередь, сделайте схемы и отработайте. От тщательно отработанных движений и элементов зависит ваше чувство уверенности на вашем первом турнире. Но если вы включите в арсенал своего выступления не отточенные элементы, на отработку которых необходимы месяцы работы, победы вы не добьётесь. Поэтому будет эффективнее, если вы будете чередовать тренировки, отведенные на подготовку к турниру с тренировками, посвященными наработке техники и физических показателей (скорости, выносливости), отработке ваших связок.

Очень важно постоянно повторять и тщательно отрабатывать свои связки, для того, чтобы привыкнуть к схеме, чтобы вы почувствовали, что эти связки для вас родные, удобные.

Не имеет смысла показывать себя как можно большему количеству тренеров. У каждого тренера свой взгляд на ваш танец и если вы будете всех подряд слушать, вы погонитесь за несколькими зайцами сразу и вместо последовательной работы начнется сплошная беготня, подчиненная желанию соответствовать ожиданиям сразу нескольких людей. Вы потеряете на этом очень много времени. Обязательно должен быть ведущий тренер, который будет определять для вас “фронт работ”, если вы сами не в состоянии определиться и отслеживать выполнение задания, направляя вас все время в одном русле.

Не секрет, что большой спорт нередко связан с повышенным травматизмом. Разумеется, и этого можно избежать, если выполнять несколько несложных правил:

* Никогда не танцевать на не разогретых мышцах. Составьте себе ряд упражнений на 5-10 минут, которые разогревают особенно опасные места - связки ног, шею, позвоночник.
* Короткий массаж с целью разогрева тех мышц, которые болят после предыдущей тренировки.
* Растяжка мышц (шпагаты, наклоны, мостик).
* Периодически консультируйтесь у врача относительно вашего состояния и тех минералов и витаминов, которые вам, возможно, необходимо принимать. Неплохо иметь под рукой постоянного, одного специалиста.
* После тренировки примите теплый душ, перед тренировкой – горячий.
* Пользуйтесь эластичными фиксаторами, бинтами, в случае небольших растяжений мышц.
* Не пить, не курить, нормально есть и спать.
* Тренировка не должна превышать 3-4 часа.
* Частота тренировок у каждого индивидуальна. Может быть:
* два раза в день по два с половиной часа без выходных;
* два дня тренировок, один выходной;
* три дня тренировок, один выходной;
* четыре тренировки, один выходной;
* пять тренировок, два выходных.

Выберите тот режим, при котором вы не заболеваете от нагрузок и не впадаете в депрессию от безделья, теряя физическую форму.

Если вы никогда не занимались в таких режимах, не спешите, начните с меньшего. Если вы сразу начнете с больших нагрузок, велик риск разочароваться в себе, столкнувшись с неготовностью к нагрузкам вашего тела и психики. В этом случае восстановительная работа по преодолению психологических блоков и сопротивления организма нагрузкам может занять намного больше времени, чем, если бы вы начали с меньшего.

**3. Виды подготовки танцоров**

***Физическая подготовка:***

Утомление, вызванное значительными энергозатратами при выполнении упражнений физической подготовки, мешает занимающимся эффективно решать задачи теоретической подготовки в основной части занятия. Быстрее наступает усталость, ухудшается координация движений, снижается так называемый коэффициент полезного действия работы по формированию двигательных навыков. Равномерное распределение средств физической подготовки в структуре всего занятия позволяет эффективно решать задачи, как развития физических качеств, так и особенно технического совершенствования. Выполнение в небольших объемах силовых, скоростных и упражнений на гибкость в начале тренировки в начале тренировки создает благоприятные предпосылки для развития специальных качеств. Использование в специальной разминке физических упражнений сходных по динамике и кинематической структуре с основными техническими действиями на снаряде, благоприятно сказывается на совершенствовании техники мастерства. Выполнение упражнений для развития активной и пассивной гибкости в перерывах между подходами в виде смены программы способствует увеличению подготовленности в суставах и создает оптимальные условия для сохранения необходимой амплитуды при выполнении специальных упражнений. Использование в конце занятий упражнений, направленных на восстановление общей специальной выносливости, позволяет успешно решать поставленные задачи.

***Техническая подготовка:***

Мышцы запоминают информацию лишь тогда, когда нагрузка на них превышает норму (обычную, каждодневную), когда мышцы нагружаются максимально. На этом основан тренинг во всех видах спорта. Кроме того, мышцы не любят бессмысленных повторений одной и той же информации с одной и той же нагрузкой. Если при каждом повторении не увеличивать нагрузку или амплитуду движения, мышцы это движение не запоминают. Вы можете запомнить это зрительно, но для мышц оно остается чужим, неудобным, и движения и элементы не лягут в основу схем стайлов и связок.

***Основные положения, позволяющие достигнуть высокой техники,***

а именно, следующие:

* Умение успешно, эффективно тренироваться.
* Умение психологически выдерживать конкуренцию.
* Способность рационально использовать силы, время, мысли, взаимоотношения и прочее в батлах.
* Уметь делать выбор и принимать решение в сложных ситуациях.
* Уметь серьезно работать над каждым элементом.
* Умение слушать преподавателя.
* Умение вызывать и сохранять особую психологическую атмосферу.
* Умение выигрывать и проигрывать.
* Умение уважать своих конкурентов и других танцоров, не достигших еще такого уровня, который есть у вас.

Одним из важнейших элементов технической подготовки является обучение сохранению устойчивости тела в статических положениях и при выполнении различных движений. Это, прежде всего, относится к фризам и поворотам.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения тренажеров как средство совместной тренировки двигательных и вестибулярных анализаторов в учебно-тренировочном процессе.

***Психологическая подготовка:***

 ***-воспитание морально-волевых, интеллектуальных качеств***

 ***-эстетическое воспитание***

 ***-психологическая подготовка в процессе тренировки***

 ***-психологическая подготовка к соревнованиям***

Не все в брейк-дансе определяет тренировка как физическое усилие. Секреты успеха действительно выдающихся деятелей культуры тела заключаются не в том, на самом деле, сколько и как прилагается усилий для достижения желаемого результата. Сколько спортсменов – столько способов тренировки, хотя, конечно, есть общие, единые законы чисто физиологические, определяющие правила тренировочных нагрузок. Однако, одних лишь этих правил недостаточно для достижения действительно эффектного результата. Во много раз эффективность тренировок повышает грамотный психологический настрой на работу со своим телом, что есть осознанная работа плюс усилие духа. Вот об этом подробнее.

Прежде всего, необходимо определиться, как вы воспринимаете дополнительную информацию или работу со своим телом. Если для вас это – еще одна ступень вверх, вам пригодятся эти материалы, если же вы каждый раз от сердца отрываете время и силы, которые вы бы потратили на другие радости жизни – рассказ о настрое на тренировку вам не поможет. Дело в том, насколько важно для вас ваше мастерство. От этого зависит, насколько вы способны концентрироваться на информации, поскольку подготовка к тренировке, настрой на нее и сама тренировка – это, в первую очередь, сосредоточенность и концентрация.

Тренировка, с этой точки зрения, будет эффективна тогда, когда все ваши мысли и чувства сосредоточены на той работе, которую в этот момент выполняет ваше тело. Но зачастую бывает так, что, казалось бы, одна часть нашего внимания работает над телом, а другая размышляет о посторонних вещах.

В случае полного отключение от умственной деятельности, это нейтрализует работу тела, разрушает настрой на работу, а когда вы еще недовольны собой, она просто блокирует мышцы, делая их непослушными, инертными или зажатыми. Необходимо полностью погружаться в работу тогда будет эффект.

Не менее важно во время отдыха полностью отключаться не только от физического напряжения, уметь расслаблять мышцы во время отдыха, но и от размышления о проблемах своего исполнения. Отдых только тогда эффективен и дает подпитку организму, когда вы во время отдыха отдыхаете и телом и душой. Если же вы с тренировки уносите отрицательные мысли и впечатления, и продолжаете культивировать их, добавляя к ним еще какие-либо проблемы, то на следующую тренировку вы придете уже усталым, даже если вы устроите себе трех-четырехдневный перерыв. Психологический настрой оказывает влияние и на эмоциональное состояние и восприятие своей работы, и на свободу мышц, и на ощущение своего тела подвластным любому мысленному желанию, и на музыкальность, и, что главное, на образ, на энергетику исполнения.

 Причинами отсутствия должного творческого состояния являются:

* физическая усталость
* психологическая усталость
* неудовлетворенность собой

***Усталость-*** это состояние напряжения, усиливающееся день ото дня и невозможность по какой-либо причине расслабиться и отдохнуть.

***Напряжение***- это защитная реакция возникающая, тогда когда психика делает вывод, что обстановка опасная и необходимо быть все время в боевой готовности.

Снятие усталости, фактически, это снятие установки на защиту. Эти установки возникают, зачастую, неконтролируемо, в связи с вашим ощущением нарушенной безопасности физической ли, психологической, мнимой или реальной – все это может определить специалист, а вам приходится иметь дело со своим напряжением и своей усталостью.

Неудовлетворенность собой, своим исполнением, своим телом, своим танцевальным образом, очень сильно тормозит рост мастерства. Почвой для этой неудовлетворенностью помимо индивидуальных особенностей личности, сложившихся в связи с условиями воспитания и развития, чаще всего служат те самые идеалы исполнительства, которые ставит танцор перед собой и к которым стремиться, как бы парадоксально это не звучало. Сами по себе цели и идеалы – факторы необыкновенно стимулирующие и мобилизующие в человеке неведомые возможности и способности. Когда танцор считает эти цели достижимыми, он планомерно продвигается к ним. У каждого человека существует огромный ряд убеждений относительно себя, мира и других людей, который ограничивает его взаимодействие с миром, собой и людьми, лишая гибкости его мышление, а также сужая круг способов реализации человеком его творческих, интеллектуальных и физических данных.

По сути, эти убеждения отражают мнение данного человека о том, кто и почему виноват в том, что жизнь его устроена и течет так, а не иначе. В зависимости от индивидуальных особенностей, одни в своих проблемах винят себя, поедая себя изо дня в день. Другие винят кого либо: судий, паркет, музыку, расположение звезд, плохой сон и.т.д., и т.п.

И та и другая позиции деструктивны уже потому, что несут в себе элементы вины – самого пагубного для развития личности чувства. Так, как ответственность формирует положительные качества личности, а вина губит их. Неудовлетворенность собой и есть воплощение одной из этих крайностей – чувство собственной вины за то, что в жизни и в брейке все не так, как хочется.

Попробуйте оценить своё исполнительское мастерство и себя, запишите эти определения и попробуйте их осмыслить. Например, если вы считаете свой выход “недоделанным”, увидьте, что на самом деле он не недоделанный, а сделан на половину.

Для того, чтобы нейтрализовать неудовлетворенность собой, необходимо учиться видеть прогресс и позитив в своем развитии, а не зацикливаться на отрицательном. Это не значит, что нужно закрывать глаза на свои промахи, это значит, что в своих недостатках необходимо видеть почву для возделывания, а не ставить на них окончательный крест или, того хуже, не превозносить их как достоинство. Грань между этими понятиями очень тонка.

Существуют, как бы две отрицательные позиции: одни просто не видят, что в их выступлениях мешает им расти – здесь необходимо развивать аналитическое мышление и это отдельная тема. Другие же прекрасно видят все свои проблемы и страдают от их присутствия, следствием чего являются психологические мышечные блоки, делающие мышцы послушными: либо слишком вялыми, инертными, либо с повышенным тонусом, напряжением (жесткими).

***Принципы психологической уверенности***

Не секрет, что танцор, которого хвалят, чувствует себя увереннее, а потому допускает меньше ошибок.

У каждого человека с детства накапливаются психологические блоки, “сидящие” в разных местах тела. Это связано с определенными, строго индивидуальными особенностями становления и развития психики, характера, личности. Без освобождения от этих блоков развитие исполнительского мастерства продвигается крайне медленно. Самые распространенные блоки, которые есть у людей – заблокирование мышц спины, рук, ног и груди.

Каждый из таких блоков формируется определенными психологическими установками, созданные особым образом мышления и восприятия окружающего мира и себя в нем.

Вот, например, варианты установок, определяющие блоки плеч, спины, груди:

“Жизнь тяжела” – и мы согнулись под ее тяжестью.

“На меня все смотрят” – и мы втягиваем голову в плечи.

“Все против меня, меня легко обидеть и ранить” – прячем самое уязвимое место, грудь и живот, защищаем их, закрывая их плечами, руками, головой, сутулимся.

Ощущение неуверенности, неустойчивости в жизни проявляется в заблокировке мышц ног. Любая негибкость мышления, бессмысленное упрямство, гордыня, сопротивление – в шее, пояснице. У такого исполнителя трудности со стерео пластикой, на котором построен верхний брейк-данс, включающий в себя многообразие стилей.

Таким образом, по характеру пластики, ритма и всего танца, можно определить ограничивающие убеждения би-боя и устранить их, изменив, таким образом определённый «выход».

Если задался целью изменить свой образ, имидж, ему в первую очередь, придется изменить свой образ мыслей, установки по отношению к другим танцорам, вообще миру.

Но существует и обратная взаимосвязь. Танцор, вживающийся в новый образ, постепенно меняет и жизненные принципы. Самый простой пример – улыбка. Давно известно, что если у человека хорошее настроение, то он улыбается, а если у него плохое настроение, но он попробует улыбаться, хотя бы полминуты, его настроение поднимается. С этим сейчас уже никто не спорит, доказано наукой.

Такими же свойствами обратной связи обладают и другие физические проявления эмоционального состояния. Существует масса жестов, известных по смыслу, совершенно определенно говорящих об эмоциональном состоянии человека, на этом построены тренинги актеров.

***Музыкальная подготовка:***

В брек-дансе может быть использована самая разнообразная музыка.

Музыка является сильнейшим средством эстетического воспитания, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

Существует закон восприятия ритма, поэтому проблема ритмичности исполнения состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции, все равно исполнитель будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

**4. Структура занятий и дозирование нагрузки**

Занятие строится по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка организма к выполнению основной части).
2. Основная часть (используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы, связки и выходы, а также последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции).
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку и совершенствование исполнительских схем).

**Заключение**

В своем прогрессе брейк-данс прошел несколько этапов, включающих как заимствование из других танцев, вошедших своими элементами в брейк-данс, так и собственно развитие би-боинга. Так можно упомянуть стиль Good Foot, в котором впервые появились ломаные движения и элементы вращения на земле. Не стоит забывать про влияние пуэрториканцев, разработавших и внедривших много акробатических трюков. «Участвовали» в формировании брейк-данса и элементы кунг фу, и ритмические составляющие, пришедшее от африканских иммигрантов и т.д.

Безусловно, развитию брейк-данса способствовали баттлы – состязания брейкеров, в которых очень важно было поразить противника как можно большей изощренностью комбинаций движений и трюков. Танцоры стали объединяться в команды, разрабатывая собственные стили и оригинальные движения.

Главными фанатами брейкинга являются дети и подростки. Сочетание танцевальных и спортивных элементов привлекает любителей активной жизни. Ведь в этом танце нет границ для безудержной фантазии, можно постоянно экспериментировать и придумывать новые движения. Достоинством брейк-данса является его универсальность. Даже начинающий может освоить начальные простые движения и удивить своих знакомых.

В настоящее время брейк-данс распространен по всему миру, существуют многочисленные школы брейк-данса, проводятся чемпионаты и фестивали.

Дополнительные видео уроки и материалы вы можете найти в группе Вконтакте

New Way Community <https://vk.com/club76876948>

Видео альбом <https://vk.com/videos-76876948>

**Список использованной литературы**

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 1983.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука.1992. – 168 с.
3. Мессер А.М. «Танец. Мысль. Время.», М., 1990.
4. Потапчук А.А. Осанка и физическое здоровье детей. Санкт-Петербург, 2001. – 258 с.
5. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
6. С.В. Филатов «От образного слова – к выразительному движению», М., 1993.
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>; Брейк-данс.