

## **Тематичний розділ: Загальні питання фізичної культури і спорту**

**Собко Н.Г.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

**Яців Р.А.**, магістрант другого року навчання спеціальності "Фізична культура і спорт" Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

### **ГНУЧКІСТЬ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ-БАЛЬНИКІВ**

**Вступ.** Адекватний рівень розвитку фізичних якостей у спортивних танцях є визначальним чинником від якого залежить високий рівень танцювальної майстерності [4].

Рівень розвитку рухових якостей танцювальних пар значною мірою визначає і технічну майстерність, а отже і змагальний результат. Оптимальний розвиток рухових якостей дає змогу танцювальній парі проявити свій руховий потенціал та індивідуальність у танці [4].

**Мета роботи** – характеристика гнучкості як важливої фізичної якості юних танцюристів-бальників.

**Результати дослідження.** Згідно результатів бальної оцінки тренерів зі спортивних танців найважливішими якостями для танцюристів є: гнучкість - 4 бали; координаційні здібності - 3,6 балів; витривалість - 3,5 балів [4].

Аналіз сучасних тенденцій розвитку хореографічного мистецтва свідчить про збільшення вимог саме до прояву гнучкості танцюристів [5].

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою [6].

Згідно з визначенням авторів (Алтер М., 2001; Руда І., 2012), гнучкість – це можливість змінювати довжину м'язів та сполучної тканини, сухожилок і зв'язок [5].

На думку Сосіної В. Ю. [5], "адекватний рівень гнучкості танцюристів дозволяє їм показати легке, вільне, невимушене виконання композиції, проявити високу координацію і загальну свободу рухів. З іншого боку, недостатній розвиток рухливості різних суглобів ускладнює і уповільнює процес освоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання, обмежує прояв силових і координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує ймовірність отримання травм опорно-рухового апарату".

Також автор доводить, що "гнучкість необхідна не тільки як біомеханічна складова раціональної техніки вправ і естетичний компонент виконавської майстерності, але також як спосіб профілактики травм і порушень з боку опорно-рухового апарату" [5].

За даними Гімалетдінової А. Ю. [1] і Красної К. М. [2],: "у віці 6-7 років діти володіють інтересом до нового, здатні швидше запам'ятовувати рухи в танці, ніж діти дошкільного віку. До того ж, починаючи займатися хореографією в цьому віці, можна швидше домогтися розтяжки".

О. В. Куценко [3], з опорою на закордонні дослідження, вказує: "широке застосування у системі фізичної культури молодших школярів різноманітних нахилів, поворотів та обертів, які забезпечують цілеспрямоване удосконалення стану опорно-рухового апарату, при дотриманні ряду загально-дидактичних принципів, сприяє покращенню кровообігу, нарощуванню аеробного потенціалу та урівноваженню процесів збудження та гальмування нервової системи. Причому, в молодшому шкільному віці відмічена достовірна динаміка показників гнучкості, що збігається з результатами досліджень фізіологів".

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про важливість ретельного ставлення до розвитку гнучкості, як необхідної фізичної якості в спортивному танці. Вік 6-9 років фахівці вважають сприятливим для розвитку гнучкості у всіх її проявах.

## Список використаних джерел

1. Гималетдинова А. Ю. Физическое развитие детей младшего школьного возраста, занимающихся современной хореографией : Выпускная квалификационная работа. Челябинск, 2019. 64 с.
2. Красная Е. М. Хореографическая подготовка детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования : Молодой ученый, №7. 2017. С. 197-199.
3. Куценко О. В. Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу : ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди". Вип. 12, 2019. С. 39-42.
4. Петрина Р., Осадців Т., Ненець Р. Методи контролю рівня розвитку фізичних якостей у дітей 9-11 років, що займаються, спортивними танцями. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18506/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%A0.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8....pdf>
5. Сосина В. Ю. Значение и методика развития активной и пассивной гибкости в хореографии : Dance studies, 2019. Vol. 2. No 1. P. 99-105. URL : [https://www.researchgate.net/publication/334402801\\_Znacenna\\_j\\_metodika\\_rozvitku\\_aktivnoi\\_ta\\_pasivnoi\\_gnuckosti\\_v\\_horeografii](https://www.researchgate.net/publication/334402801_Znacenna_j_metodika_rozvitku_aktivnoi_ta_pasivnoi_gnuckosti_v_horeografii)
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательский центр "Академия", 2003. С. 121.