

Секція 2. Теорія і методика підготовки спортсменів

Гнучкість як важлива фізична якість у танцювальному спорті

Собко Н.Г.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка м. Кропивницький, Україна

Бабаліч В.А.

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка м. Кропивницький, Україна

Flexibility is an important quality in dance sports

Sobko N.H.

Candidate of Science (Physical Education and Sports), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports, Volodymyr Vynnychenko Central State University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Babalich V.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports, Volodymyr Vynnychenko Central State University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Адекватний рівень розвитку фізичних якостей у спортивних танцях, за твердженням групи дослідників (Петрина Р., Осадців Т., Ненець Р.) є визначальним чинником від якого залежить високий рівень танцювальної майстерності [3]. Рівень розвитку фізичних якостей танцювальних пар значною мірою визначає і технічну майстерність, а отже і змагальний результат. Оптимальний розвиток фізичних якостей дає змогу танцювальній парі проявити свій руховий потенціал та індивідуальність у танці. Недостатній рівень розвитку

окремих якостей часто призводить до компенсації однієї якості іншою, або до неякісного виконання танцювальних фігур, що, зрозуміло, є лімітуючим фактором.

Автори наводять наступні дані [3]: "...згідно висновків тренерів зі спортивних танців найважливішими якостями для танцюристів є: гнучкість – 4 бали; координаційні здібності – 3,6 балів; витривалість – 3,5 балів.

Значення гнучкості як чинника, що зумовлює якісне виконання вправ у хореографії та спорті, ні в кого не викликає сумнівів. На думку фахівців, "адекватний рівень гнучкості сприяє прискоренню вивчення вправ та реалізації їх якісного виконання" [2; 5; 6 та інші].

Як у латиноамериканській програмі, так і у стандартній є велика кількість рухів, що вимагають хорошої гнучкості [1]. В різних джерелах (спеціальна література, інтернет) наголошується: "розтяжка дозволить збільшити амплітуду рухів, додасть відчуття легкості в танці" [7].

"Для досягнення великого діапазону рухливості суглобів", як зазначає Сосіна В. Ю., "використовують різні методи, серед яких є і такі, в яких не враховуються генетичні та вікові особливості, стан опорно-рухового апарату і рання спеціалізація танцюристів і спортсменів" [6, С. 102]. На думку дослідниці, "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 авторка 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" [6. С. 100].

Хороша гнучкість і еластичний зв'язковий апарат, за даними літературних джерел, дозволяють тілу прекрасно реагувати на фізичні навантаження. При цьому відзначено збільшення м'язової сили, витривалості, якщо гнучкість розробляється паралельно. Вона ж допомагає отримати великий розмах рухів і сприяє зменшенню ймовірності спортивних травм. А чим рідше виникають травми, тим менше пропусків тренувань у спортсменів. Відповідно, ефективність занять збільшується [8].

Водночас аналіз джерельної бази [4, С. 217-223; 5, С. 28 та ін.] свідчить, що негативних наслідків розтягування м'язів можна уникнути за умови збереження правильної методики розвитку гнучкості.

У хореографії важливо розвивати і пасивну, і активну гнучкість, хоча остання має більше значення під час виконання більшості танцювальних па з великою амплітудою [4, С. 218].

За даними Гімалетдінової А. Ю. (2019) і Красної К. М. (2017), у віці 6-7 років діти володіють інтересом до нового, здатні швидше запам'ятовувати рухи в танці. До того ж, починаючи займатися хореографією в цьому віці, можна швидше домогтися розтяжки.

Сосіна В. Ю. наголошує: "Серед відомих методів розвитку гнучкості виділяють: метод динамічного (балістичного), статичного і змішаного розтягування, а також метод спільного розвитку сили і гнучкості". Також авторка додає: "Детальний аналіз пропонованих методів розвитку гнучкості, які широко використовуються в спорті і вважаються найефективнішими і найменш травматичними, дозволяє стверджувати, що вони можуть бути успішно використані для розвитку активної і пасивної рухливості різних суглобах танцюристів різного амплуа" [6, С. 99-105].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про важливість ретельного ставлення до розвитку гнучкості, як необхідної фізичної якості в спортивному танці, що сприятиме досягненню високого рівня танцювальної майстерності, а отже, і змагальному результату.

Література:

1. Бальні танці як вид мистецтва. URL : <https://ua-referat.com> > Бальні... (дата звернення: 18.11.2020).
2. Ленишин В. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)"*, 4 (74), 2016. С. 59-64.
3. 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> (дата звернення 20.10. 2020).
4. Руда І. Дефіцит активної гнучкості як один із факторів ризику отримання травм і порушень опорно-рухового апарату у представниць художньої гімнастики. *Молода спортивна наука України*, 17(1), 2013. С. 217-223.
5. Руда І. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : Дис. канд. наук з ф. в. с.: 24.00.01. Львів, 2012. 152 с.
6. Сосина В. Ю. Значение и методика развития активной и пассивной гибкости в хореографии. *Dance studies*, 2019. Vol. 2. No 1. С. 99-105. URL : https://www.researchgate.net/publication/334402801_Znacenna_j_metodika_r_ozvitku_aktivnoi_ta_pasivnoi_gnuckosti_v_horeografii (дата звернення: 13.11.2020).
7. Чарівна сила розтяжки. URL : <https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/charivna-sila-roztyazhki-587729.html>. (дата звернення: 07.12.2020).
8. Як розвинути гнучкість тіла в домашніх умовах. URL : https://maximum.fm/yak-rozvinuti-gnuchkist-tila-v-domashnih-umovah_n134657 (дата звернення: 07.11.2020).