РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Іван Іванов, к.фіз. вих.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Вступ. Аналізуючи змагальну діяльність та критерії суддівства у складно-координаційних видах спорту, до яких відносяться танцювальні види спорту було виявлено, що досягнення високих результатів багато в чому залежить від здатності спортсмена виконувати танцювальні рухи, з максимальною амплітудою та пластикою, яка створює візуальне враження «об'ємності» рухів. Дане спостереження додає особу увагу до розвитку фізичної якості, яка характеризується спосібністю виконувати рухи з максимальною амплітудою – гнучкості [2, 3].

У теорії й методиці спортивного тренування відзначається, що значення фізичної підготовки особливо важливе на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки, коли закладається база для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності, і вирішуються такі завдання фізичного виховання, як зміцнення здоров'я, навчання техніці рухів та всебічний фізичний розвиток фізичних якостей (гнучкості) [1].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати програму розвитку гнучкості на етапі початкової підготовки у танцювальних видах спорту.

Матеріал і методи дослідження.

Об'єктом спостереження були спортсменки віком від 7 до 15 років які займаються танцювальними видами спорту.

Для рішення поставлених завдань використовувалися наступні методи досліджень: теоретичний метод дослідження (аналіз літературних джерел); педагогічні методи: педагогічне тестування, педагогічний експеримент; інструментальні методи (гоніометрія); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті дослідження наукової літератури були вивчені матеріали по спеціальній підготовці спортсменів, що включає вдосконалювання такої фізичної якості, як гнучкість; проаналізовані існуючі методи її розвитку.

У експериментальній програмі розвитку гнучкості були використані традиційні методики, нові технології та окремі методичні положення розвитку гнучкості, прийняті у системі класичного танцю і стародавніх системах, які дозволяють досягти високого рівня активної та пасивної рухливості у суглобах, наближені за характером і структурою до вправ у танцювальних видах спорту.

Програму розвитку гнучкості спортсменок застосовували у підготовчій і заключній частинах навчально-тренувальних занять у п'яти блоках:

«Розминка», «Хореографія», «Розтяжка», «СФП», «Корекція і релаксація». У кожному блоці використовували специфічні методи і прийоми розвитку гнучкості (динамічне і статичне розтягування, сумісний метод

розвитку сили і гнучкості, розслаблення м'язів у граничній точці амплітуди та ін.). До блоку

«Корекція і релаксація» були включені індивідуальні комплекси коригувальної гімнастики, вправи за методом Пілатеса, гімнастики йогів.

Результати тестування показників рухливості у кульшових суглобах під час виконання шпагатів наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рухливості у кульшових суглобах під час виконання шпагатів у спортсменок ЕГ і КГ до і після експерименту

Показники рухливості (град.)	ЕГ (n=15) (град)			КГ(n=15) (град)			p (ЕГ-КГ)	
	до	після	p	до	після	p	до	після
ПН вперед	199,4±8,0	207,8±7,7	<0,001	201,5±8,3	209,3±8,8	<0,001	>0,05	>0,05
ЛН вперед	184,1±8,0	194,1±7,2	<0,001	184,0±7,6	186,7±7,8	>0,05	>0,05	<0,05

У результаті проведення педагогічного експерименту у спортсменок експериментальної групи (ЕГ) достовірно покращилися результати виконання шпагатів правою на (4,2%) і лівою (на 5,4%) (p>0,001).

Результати тестування показників активної і пасивної рухливості у кульшових суглобах під час розгинання наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники активної і пасивної рухливості у кульшових суглобах під час розгинання у спортсменок ЕГ і КГ до і після експерименту

Показники рухливості (град.)		ЕГ (n=15) (град)			КГ(n=15) (град)			p (ЕГ-КГ)	
		до	після	p	до	після	p	до	після
АР	ПН	31,0±6,6	37,0±7,3	<0,05	27,7±4,6	29,3±5,0	>0,05	>0,05	<0,01
	ЛН	39,0±8,6	41,0+8,3	>0,05	36,3±6,1	41,7±5,9	<0,05	>0,05	>0,05
ПР	ПН	57,0±8,8	72,0±14,4	<0,001	53,7±6,9	60,0±6,0	<0,05	>0,05	<0,01
	ЛН	81,7±22,7	86,0±23,3	>0,05	79,0±21.0	92,0±17,5	>0,05	>0,05	>0,05

У спортсменок експериментальної групи (ЕГ) достовірно зросли показники активної і пасивної рухливості у кульшових суглобах правої ноги під час розгинання (p<0,05 - p<0,001). У спортсменок КГ вищевказані показники теж мали тенденцію до зростання, однак достовірність відмінностей їх покращення не підтверджена.

Висновки. У результаті занять за розробленою програмою у спортсменок експериментальної групи відбулися позитивні зміни, які дозволяють рекомендувати її для впровадження у навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки у танцювальних видах спорту.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ, 2020. 704 с.

2. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика [у 2 кн.] Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підруч. Т. : Навчальна книга: Богдан, 2009. 672 с.

3. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. Львів, 2020. 79 с.