

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-5>

FLEXIBILITY IS AN IMPORTANT QUALITY IN DANCE SPORTS

ГНУЧКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Sobko N. H.

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

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*

Babalich V. A.

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

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*

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 пропонує 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*. 2013. 17(1). 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_rozvitku_aktivnoi_ta_pasivnoi_gnuckosti_v_horeogr_afii (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).

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-6>

THE ROLE OF SELF-ACTUALIZATION IN THE DEVELOPMENT OF THE MOTIVATIONAL SPHERE ATHLETES OF ADOLESCENT AND YOUTH AGE

РОЛЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Tarasova N. V.

*Postgraduate Student at the Department
of Psychology and Pedagogical
Education
Philip Orlyk International Classical
University
Mykolaiv, Ukraine*

Тарасова Н. В.

*аспірантка кафедри психології
та педагогічної освіти
Приватний заклад вищої освіти
«Міжнародний класичний університет
імені Пилипа Орлика»
м. Миколаїв, Україна*

Самореалізація як психологічна проблема передбачає, перш за все, дослідження особливостей внутрішнього світу людей з різним рівнем самореалізації в основних сферах життєдіяльності у взаємозв'язку з їх індивідуальними та особистісними властивостями, а також вивчення особливостей стратегій, що сприяють самореалізації. Специфіка проблеми дослідження мотиваційної сфери спортсменів полягає у тому, що при величезному різноманітті теоретичних підходів до їх