

## **Особливості розвитку гнучкості та методи її вдосконалення в студентів факультету фізичного виховання в процесі засвоєння хореографічних дисциплін**

*Роботу виконано в ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка*

У статті розглянуто деякі особливості розвитку гнучкості, методів вдосконалення її в процесі засвоєння хореографічних дисциплін студентами факультету фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичні якості, гнучкість, технічна підготовка, хореографічна координація.

**Солонець Ю. Ю. Особенности развития гибкости и методы ее совершенствования у студентов факультета физического воспитания в процессе усвоения хореографических дисциплин.** В статье рассмотрены некоторые особенности развития гибкости, методов совершенствования ее в процессе усвоения хореографических дисциплин студентами факультета физического воспитания.

**Ключевые слова:** физические качества, гибкость, техническая подготовка, хореографическая координация.

**Solonets Y. Y. Features of Development of Flexibility and Methods of its Perfection for the Students of Faculty of Physical Education in the Process of Mastering of Choreographic Disciplines.** In the article some features of development of flexibility, methods of perfection of her are considered in the process of mastering of choreographic disciplines by the students of faculty of physical education.

**Key words:** physical qualities, flexibility, technical preparation, choreographic coordination.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Технічна підготовка студентів фізичного виховання на заняттях із хореографічних дисциплін – тривалий і багаторічний процес, основа якого закладається на початковому етапі навчання. Одним із головних аспектів хореографічного виховання є розвиток і вдосконалення рухових функцій. Формування рухових навичок пов'язане з необхідністю розвитку досить великої кількості фізичних якостей, наприклад, таких як сила, гнучкість, координація, витривалість, спритність (рис.1). Однак найбільш характерною для занять із хореографії визначають гнучкість як здатність опорно-рухового апарату виконувати рухи з великою амплітудою.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Спеціалісти вважають, що під час підготовки студентів-танцюристів одне з найважливіших місць займає технічна підготовка [3; 4]. Розвиток хореографії прогнозується не тільки за рахунок рухових якостей, але й передусім за рахунок розвитку культури рухів, удосконалення технічної майстерності, що неможливе без удосконалення фізичних якостей, а саме гнучкості, яка не тільки забезпечує максимальну рухливість усього опорно-рухового апарату, але й необхідна для виконання хвилясто рухомих рухів, акробатичних вправ, для прийняття пози в польоті та ін.

Існує обмежена кількість публікацій, які порушують питання технічної сторони підготовки студентів на заняттях із хореографічних дисциплін, і всі вони вміщують описання фігур танцювальних вправ, без інформації про саму побудову рухових дій. Основними педагогічними компонентами в методиці навчання є спеціальним чином організовані рухові дії – базові елементи. Найбільш глибоко та різнобічно пізнати закономірності організації, побудови й використання рухової дії можливо за допомогою біомеханічного аналізу. Знаючи біомеханічну структуру руху, можна представити її початківцям-хореографам таким чином, щоб це найкраще відповідало їхнім можливостям та успішному засвоєнню його елементів [2; 4].

Для успішного розвитку гнучкості, передусім, потрібна теоретична обґрунтованість питання. Необхідні для практики відомості, які стосуються розвитку рухливостей суглобів, у хореографії, теорії та методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології. Закономірності, що лежать в основі розвитку гнучкості, вивчалися всебічно, дослідження проводились у напрямі накопичення фактичних матеріалів у різних галузях.

Розвиток гнучкості та методи її вдосконалення є одним з основних складників у процесі навчання студентів факультету фізичного виховання на практичних заняттях із хореографії. Без

розвитку гнучкості неможливе не тільки досягнення певного професійного рівня, а також оволодіння елементарними базовими рухами, які є першоосною під час засвоєння хореографічних дисциплін.

На заняттях із фізичної культури використовують провідні методи розвитку та вдосконалення рухливості суглобів: повторний, ігровий і змагальний.

На заняттях із ритмічної гімнастики М. Е. Шадзевська особливу увагу приділяла фізичним навантаженням. Вона вказує на поділ вправ на сім видів залежно від структури рухових дій, їх спрямованості: різновиду пересувань і ходьби, вправи для м'язів рук та плечей і т. д. Для розвитку гнучкості М. Е. Шадзевська застосовувала чотири методи (активних рухів, пасивних дій, статичних положень, комбінований). У той же час В. М. Смолевский акцентував увагу на емоційності та яскравості зі зміною ритмів та використанням елементів хореографії на заняттях із ритмічної гімнастики.

У 1981 р. американськими й шведськими фахівцями, а пізніше такими вченими, як Ж. П. Моро, А. А. Любимов, Г. А. Скворцова, був відкритий стретчинг, як комплекс фізичних вправ для всіх. Методика стретчингу, котрий полягає в тому, що людина приймає позу, яка розтягує певну групу м'язів, і залишається в такому положенні якийсь час, також застосовується в комплексі з диханням.

На думку Б. В. Сергеева, можна домогтися гарних результатів у розвитку гнучкості в процесі тренувального режиму, у якому виконуються 40 % активних, 40 % пасивних і 20 % статичних вправ.

Рухливість у суглобах розвивається нерівномірно в різні вікові періоди.

Біомеханічна стимуляція – новий напрям у фізичній культурі й спорті. Вона здійснюється шляхом впливу на м'язи людини механічними факторами, точніше вібрацією, а в результаті виходять психофізіологічні ефекти, які становлять різні аспекти тренування м'язів.

**Мета роботи** полягає в аналізі розвитку гнучкості та ефективності методів її вдосконалення в студентів фізичного виховання в процесі засвоєння хореографічних дисциплін.

**Об'єктом дослідження** є процес розвитку гнучкості в студентів факультету фізичного виховання на заняттях із хореографії.

**Предмет дослідження** – методи вдосконалення гнучкості на заняттях із хореографічних дисциплін у процесі формування фахової професійної підготовки студентів фізичного виховання.

**Організація та методи дослідження.** Під час аналізу рівня сформованості гнучкості в студентів фізичного виховання на заняттях із хореографії ми розділили учасників дослідження на три групи загальної фізичної підготовленості: I група – високий рівень підготовленості (студенти, які під час вступу у ВНЗ мають базову підготовку з різних видів гімнастики); II група – середній рівень підготовленості (студенти, які мають базову хореографічну підготовку); III група – низький рівень підготовленості (студенти, які займалися загальною фізичною підготовкою – фітнес, аеробіка та ін.) і зробили порівняльний аналіз показників гнучкості в суглобах (табл. 1).

Таблиця 1

#### Аналіз показників гнучкості в студентів фізичного виховання після хореографічних занять

№ з/п		Показник гнучкості		Вимір рухливості суглобів гоніометром		
		нахил уперед у положенні сидючи активна/пасивна	стійка "мостик" відстань між долонями й п'ятками	нога піднята вперед активна/пасивна	нога піднята в сторону активна/пасивна	нога піднята вперед активна/пасивна
1.	I гр. – високий рівень (n=10)	25–28 см / 30–35 см	від 25 – до 10 см	140°–160° / 190°–200°	140°–150° / 180°–200°	130°–140° / 180°–200°
2.	II гр. – середній рівень (n=10)	15–18 см / 25–27 см	від 40 – до 25 см	90°–120° / 160°–180°	95°–140° / 140°–160°	100°–120° / 140°–160°
3.	III гр. – низький рівень (n=10)	5–10 см / 15–20 см	від 70 – до 40 см	50°–90° / 110°–160°	70°–120° / 110°–140°	70°–90° / 110°–120°

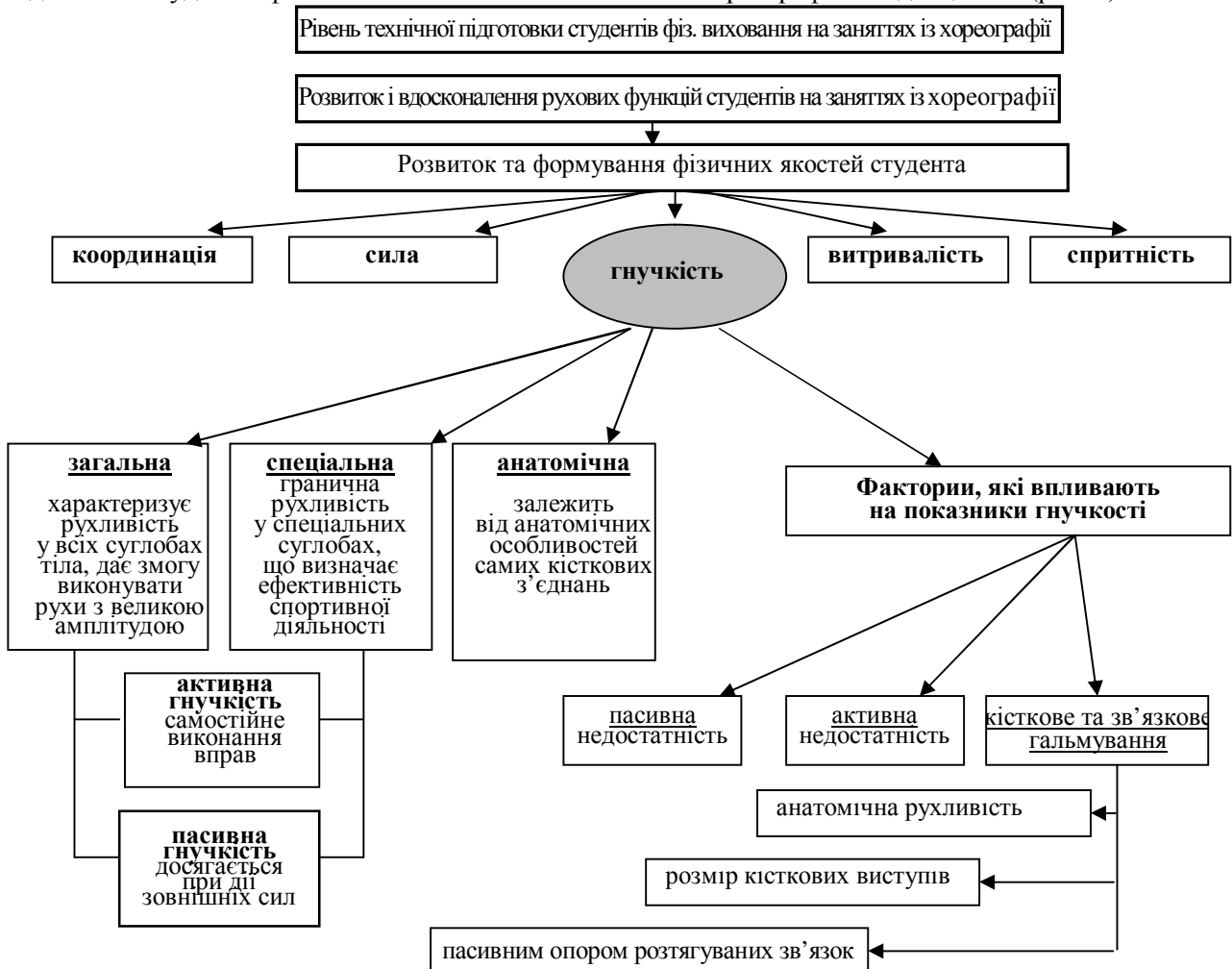
Гнучкість має велике значення для покращення техніки рухів. Щоб удосконалити техніку виконання хореографічних вправ, ми проаналізували навчальний процес із хореографічних дисциплін: складові частини навчального заняття; елементи хореографічних вправ, рівень фізичної підготовки студентів, методику викладання хореографічних дисциплін. Ураховуючи викладене, ми розробили такий метод удосконалення гнучкості для студентів факультету фізичного виховання, який може бути впроваджений у навчальний процес будь-якого хореографічного напрямку.

Розробляючи навчально-тренувальне заняття, ми врахували методи, які застосовували у фізичному вихованні й спорті, хореографії, та будували заняття таким чином, щоб були задіяні різні різновиди розвитку гнучкості. В основі нашого методу є принцип чергування основних частин уроку з різними способами розтягування м'язів. Навчальне заняття починається з розігріву опорно-рухового апарату, далі студенти виконують вправи на динамічне розтягування. Після I частини заняття використовуємо вправи на активне й балістичне розтягування. II частину заняття закріплюємо завданнями на пасивне та статичне розтягування. III частина заняття (завершальна) передбачає використання вправ на ізометричне розтягування.

Застосовуючи метод виконання вправ на вдосконалення гнучкості, маємо враховувати здатність студентів розслабляти м'язи, особливо ті, які заважають виконувати рухи з повною амплітудою. Тому, розвиваючи еластичні властивості м'язово-зв'язкового апарату, потрібно вдосконалювати вміння виконувати рухи без зайвої напруги. Еластичність м'язів, уміння розслаблювати їх під час роботи, правильно поєднувати й чергувати напругу із розслабленням не лише сприятливо позначається на загальній ефективності роботи, а й має велике профілактичне значення, попереджає можливі пошкодження м'язово-зв'язкового апарату.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фізична підготовка в хореографії є основоположною стороною змісту тренування. У професійній хореографічній та фізичній підготовці гнучкість необхідна для виконання рухів із великою й граничною амплітудою. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції та рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати й знижуючи економічність роботи, і часто призводить до серйозних травм м'язів та зв'язок.

Гнучкість – це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. У теорії та методиці фізичної культури гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі ланок тіла. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою, що дуже важливо під час технічної підготовки студентів фізичного виховання на заняттях із хореографічних дисциплін (рис. 1).



**Рис. 1.** Структура формування рухової функції засобами розвитку гнучкості

Зовнішній прояв гнучкості відображає внутрішні зміни в м'язах, суглобах, серцево-судинній системі. Недостатня гнучкість призводить до порушень у поставі, виникнення остеохондрозу, відкладення солей, зміни в ході. Недостатній аналіз гнучкості в студентів може спричинити до травмування, а також недосконалу техніку.

Термін "гнучкість" більше прийнятний, якщо мають на увазі сумарну рухливість у суглобах усього тіла. Стосовно ж окремих суглобів правильно говорити "рухливість", наприклад "рухливість у плечових, кульшових або гомілкових суглобах" [1].

Розвиток рухливості в суглобах має важливе значення для хореографічних дисциплін. Володіючи максимальною гнучкістю всього опорно-рухового апарату, студент має змогу не тільки володіти технічною підготовкою, а також правильно, естетично гарно відтворити в майбутній педагогічній практиці елементи танцювальних вправ, економніше використовує силу, швидкість, спритність. Тому пошук оптимальних шляхів розвитку гнучкості є важливим для студентів-хореографів.

**Висновки та перспективи досліджень.** Ураховуючи викладене, стверджуємо: цей метод не заважає засвоєнню студентами основного програмного матеріалу з курсу, а, навпаки, завдяки головній меті ефективно впливає на вдосконалення техніки виконавської майстерності та його можна застосовувати для хореографічних дисциплін різного напрямку.

Отже, лише за допомогою систематичних вправ, підібраної методики й умінь правильно напружувати та розслаблювати м'язи, які беруть і не беруть участі в роботі, можна значно збільшити еластичність зв'язкового апарату, а отже, і рухливість у суглобах.

#### *Література*

1. Доленко Ф. А. Определение гибкости тела человека / Ф. А. Доленко // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 52–53.
2. Попов Г. И. Биомеханика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Попов Г. И. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд. центр „Академия”, 2007. – 256 с.
3. Таранцева О. О. Формування фахових умінь майбутніх вчителів хореографії засобами українського народного танцю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. О. Таранцева / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 2002. – 201 с.
4. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца / Кошелев С. Н. – М. : Изд-во "Артис", 2006. – С. 55.

Адреса для листування:  
16 000, м. Чернігів, вул. Єська, 6/1/15.

Статтю подано до редколегії  
12.01.2010 р.