

УДК 37.037:378.183

**А. В. Балабанова,**

филологический факультет,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

## Развитие гибкости танцоров в студенческих самодеятельных коллективах

**Аннотация.** В статье представлены обоснование разработки и результаты использования комплексов физических упражнений, направленных на развитие гибкости студентов — участников самодеятельного танцевального коллектива.

**Ключевые слова:** гибкость, подвижность в суставах, развитие гибкости, физическая подготовка танцоров, танцевальный самодеятельный коллектив, студенты.

**В** настоящее время появляется большое количество самодеятельно-художественных коллективов разных направлений. Участие в таком коллективе, тем более руководство им в период обучения в вузе может быть дополнительным способом профессионального и личностного развития студентов. Но студенты-руководители зачастую опираются лишь на личный опыт занятий в подобных коллективах. Для совершенствования деятельности в качестве руководителя необходимо постоянно повышать свою квалификацию, изучать и использовать методики, рекомендуемые в современной специальной литературе.

Одной из задач, решаемых руководителем танцевального самодеятельного коллектива, является организация физической, функциональной подготовки с учетом возрастных особенностей занимающихся. В рамках данного исследования рассматривается процесс развития одного из физических качеств у студентов-танцоров — гибкости.

Цель исследования — на основе анализа специальной литературы разработать и на занятиях в танцевальном коллективе апробировать комплексы физических упражнений для развития гибкости.

Задачи: 1) изучить научно-педагогическую литературу по проблеме исследования; 2) составить комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости занимающихся; 3) апробировать разработанные комплексы упражнений на занятиях в танцевальном коллективе.

В танцах уровень исполнительской практики зависит от множества факторов, в том числе и от природных задатков, физической, функциональной подготовленности. Одним из значимых для танцоров физических качеств является гибкость.

Гибкое тело более отзывчиво, пластично и выносливо. Хорошая амплитуда движений в суставах облегчает выполнение танцевальных элементов.

Е. А. Москаленко, В. В. Ходыкина отмечают, что «гибкость — одно из основных физических качеств, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой» [2, с. 126].

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание. Специфика их выполнения состоит в том, что эти упражнения избирательно направлены на растяжение конкретных групп мышц, связок, а движения в суставах выполняются до максимально возможного на данный момент предела. Упражнения, направленные на развитие гибкости, могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, различным инвентарем, на тренажерах и т. д. [3].

Для успешного развития гибкости необходимо знать методические особенности этого процесса. Анализ научно-педагогической литературы позволил определить важные моменты:

- перед выполнением упражнений на растяжку необходима разминка, которая снижает риск получения травм;

- при выполнении комплексов используется повторный метод, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями;

- активная и пассивная гибкость развиваются параллельно друг другу;

- необходимо создавать «запас гибкости»;

- хорошая подвижность в одном суставе не переносится автоматически на другие [1].

Известно, что гибкость хорошо развивается в дошкольном и младшем школьном возрасте.

К 16–17 годам она уже стабилизируется, а затем ухудшается. Поэтому необходимо постоянно заниматься поддержанием требуемого уровня гибкости, тщательно подбирать комплексы упражнений для ее интенсивного и безопасного развития в студенческом возрасте.

Особенность методики развития гибкости в самодеятельном танцевальном коллективе заключается и в том, что в нём занимаются студенты с разным уровнем физической и танцевальной подготовки. Одни студенты уже имеют опыт занятий, другие — пришли в танцы впервые. Это следует учитывать при выборе упражнений в комплексы, определении дозировки их выполнения.

В танцах подвижность в тазобедренных суставах имеет большое значение. И студенты часто высказывают желание «сесть на шпагат» как реальный, видимый результат занятий. Поэтому в рамках данного исследования мы составили и апробировали комплекс упражнений на растяжку именно в тазобедренных суставах.

На основе анализа научно-педагогической литературы разработан базовый комплекс из 10 упражнений. Этот комплекс был предложен на занятиях в танцевальном коллективе «Время», где занимаются 23 студента Омского государственного педагогического университета. Для оценки результативности комплекса специальных упражнений выбран один из нормативов, используемый в практике физического воспитания, — продольный шпагат. Результаты оценивались по пятибалльной шкале.

В начале эксперимента студенты уже имели определенный уровень развития подвижности в тазобедренных суставах. Из заявленного количества занимающихся шесть человек (26 %) оценены на 4 балла, они уже садились на шпагат; семь (30 %) получили 3 балла (угол в тазобедренных суставах составил 170–160 градусов); 10 студентов (44 %) выполняли упражнение значительно хуже (угол составил менее 160 градусов), они получили по 2 балла.

К марту 2022 г. ситуация заметно улучшилась. Из 23 студентов четыре человека получили 5 баллов (17 %). Они выполнили шпагат с возвышения. В этом случае угол в тазобедренных суставах составил более 180 градусов. По 4 балла получили девять девушек (40 %), которые выполнили шпагат на ровной поверхности. На 3 балла элемент выполнили 30 % (семь человек), и 13 % (три танцора) — на 2 балла. Данные студенты еще не сели на шпагат, но заметно улучшили свой результат.

Таким образом, сопоставление начальных и конечных результатов измерения показало наличие значительных положительных изменений подвижности в тазобедренных суставах. Полагая, это является доказательством того, что комплекс упражнений подобран верно, в соответствии с методикой развития гибкости в студенческом возрасте. Его регулярное использование приводит к улучшению подвижности в тазобедренных суставах занимающихся.

1. Курочкина Н. Е., Хусаинова Д. Н. Гибкость как физическое качество и методика ее развития // Вестник науки. — 2018. — Т. 1, № 9 (9). — С. 66–67.

2. Москаленко Е. А., Ходыкина В. В. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости // Обучение и воспитание: методики и практика. — 2014. — № 11. — С. 125–128.

3. Ячменева Е. А. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в высшей школе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 91–95.