

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51я431

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського, В. П. Семененко. – К.: НАУ, 2018. – С.72-74.

Оргєєва С. В., Харун О. С., Хачатрян В. В. (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З ФІТНЕСУ НАУ

Технічна підготовка студентів збірної команди з фітнесу НАУ є 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 важливістю розвитку досить великої кількості фізичних якостей, наприклад, таких як сила, гнучкість, координація, витривалість, спритність. Однак найбільш характерною для занять збірної команди визначають гнучкість як здатність опорно-рухового апарату виконувати рухи з великою амплітудою.

Спеціалісти вважають, що під час підготовки студентів-танцюристів одне з найважливіших місць займає технічна підготовка. 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 важлива для виконання хвилестворюючих рухів, акробатичних вправ, для прийняття пози в польоті та ін.

Існує обмежена кількість публікацій, які порушують питання технічної сторони підготовки студентів збірних команд з фітнесу, 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 таким чином, щоб це найкраще відповідало їхнім можливостям та успішному засвоєнню його елементів.

Для успішного розвитку гнучкості, передусім, слід звернути увагу на теоретичну обґрунтованість питання. Важливі для практики відомості, які стосуються розвитку рухливостей суглобів, у фітнесі, 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.

Гнучкість має велике значення для покращення техніки рухів. Щоб удосконалити техніку виконання хореографічних вправ, ми проаналізували навчальний процес фізичної підготовки збірної команди НАУ з фітнесу: 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 збірної команди.

Розвиток гнучкості та методи її вдосконалення є одним з основних складників у процесі навчання студентів збірної команди з фітнесу. Без розвитку гнучкості неможливе не тільки досягнення певного професійного рівня, а також оволодіння елементарними базовими рухами.

Під час навчального процесу з фізичної підготовки збірної команди з фітнесу використовуються провідні методи розвитку та вдосконалення рухливості суглобів: повторний, ігровий і змагальний.

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.

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.

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.