



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТАНЦЮРИСТІВ 12–13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ХОББІ–КЛАСАХ

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.; Безпала О., студ.
Сумський державний університет
npetrenko1972@ukr.net

Вступ. Важливим завданням державної молодіжної спортивної політики є формування цінностей здоров'язбереження, створення умов для гармонійного розвитку молодого покоління. Одним з рішень такого питання є формування спеціальних програм, форм і методик оздоровлення, які враховують запити сучасної молоді людини.

На сучасному етапі танці стали популярним і доступним видом рухової активності. Завдяки такій популярності створюються різні танцювальні клуби і хоббі–класи, в яких займаються люди різних вікових категорій.

У танцях, як і в спорті, для досягнення високих результатів необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості. Належний рівень фізичної підготовленості забезпечує цілісність, послідовність та ефективність тренувального процесу.

Не зважаючи на те, що розроблені методики та існуючі підходи є науково–обґрунтованими і мають практичне значення, питання удосконалення процесу підготовки у сучасних танцях залишаються актуальними і на етапі сьогодення.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність застосування методики розвитку спеціальної витривалості танцюристів які займаються в хоббі–класах.

Виклад матеріалу дослідження Уваги дослідників заслуговують сучасні програми з використанням різними фітнес–технологій. Завдяки своїм особливостям великої уваги привертають заняття з йоги та аеройоги, які мають унікальні

програми занять та позитивно впливають на організм тих хто займається.

Аеройога стала популярним видом оздоровчих занять завдяки різносторонньому та позитивному впливу на організм людини і привертає все більшої уваги серед науковців.

Враховуючи загальну структуру тренувальних занять з танців ми розробили методику удосконалення танцювальної витривалості. Розроблена нами методика є базовою для використання і може змінюватися від мети та завдань на кожне окреме тренувальне заняття (рис. №1).

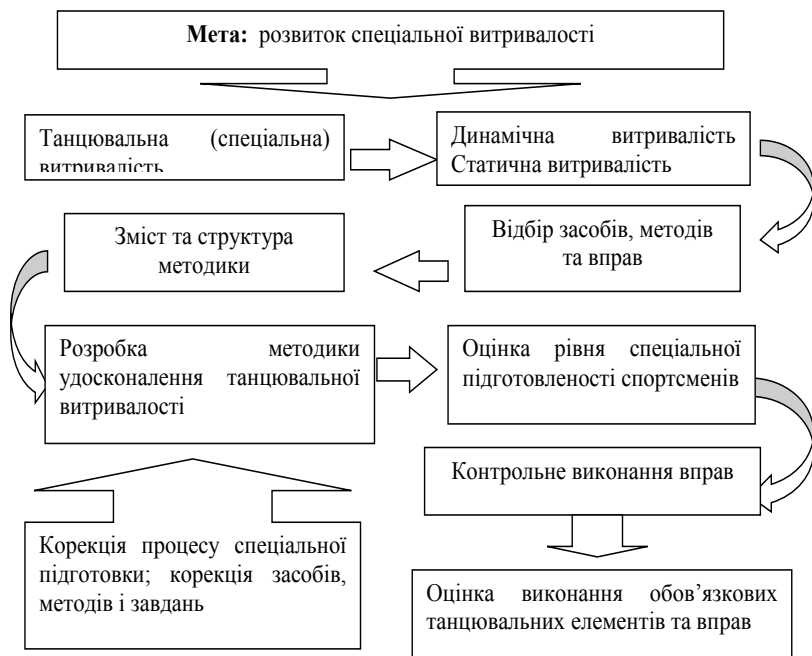


Рисунок №1 – Структурна схема методики розвитку спеціальної витривалості

Відмінною особливістю нашої методики є використання у процесі навчально–тренувальних занять засобів аеройоги.

Аеройога – це одна з сучасних програм фітнесу, заснована американським гімнастом–хореографом К. Харрісоном.

В основі занять є робота з широким і довгим полотном, підвішеним до стелі. Оскільки до аеройоги немає вікових обмежень, цей вид йоги успішно застосовуються в оздоровчій роботі з дітьми.

Аеройога це чудовий спосіб розвитку дитини як емоційно так і фізично, зняти страхи і розумове стомлення [1; 2]. Структура заняття з використанням засобів аеройоги дуже схожа на урок класичної йоги: вітання, настрої на заняття, дихальні практики (пранаями), спрямовані на концентрацію і контроль за диханням.

Комплекс розминки (суглобова гімнастика), призначений для того щоб підготувати тіло і хребет до заняття, розігріти м'язи і суглоби, потім, послідовний комплекс асан (поз) від більш простих асан слід перехід до більш складних.

В кінці заняття – розслаблення (шавасана), може проходити як на підлозі, так і в гамаку (за бажанням).

Основні вправи, що застосовуються на заняттях аеройогою були спрямовані на: вдосконалення постави; розвиток статичної сили (утримання пози на нестабільній опорі); розвиток силової витривалості (силові вправи на всі групи м'язів); тренування вестибулярного апарату і координації (стійки в гамаку на ногах, асани на баланс на підлозі із захопленням гамака); поліпшення гнучкості (асани на розтягування, «шпагат»); підвищення самооцінки (виконання складних акробатичних вправ, таких як «вертоліт» або «перекид»); вдосконалення дихальної системи (пранаями); поліпшення уваги і пам'яті (перевернуті пози в гамаку); корекція психологічного стану, підняття настрою (різні розгойдування, розкручування і «польоти»); поліпшення міжособистісного спілкування (робота в парах).

Заняття за розробленою методикою проводилися за загально прийнятою структурою і склалися з підготовчої основної та заключної частин.

Кожна частина вирішувала відповідні до мети завдання. Розподіл часу в основній частині заняття варіювався залежно від поставлених завдань на кожне окреме заняття.

В кінці заключної частині виконувався блок вправ на гнучкість, який тривав з часу не більше 7 хвилин часу. В основному це вправи на статичний розтяг [1].

Розроблений нами комплекс вправ проводився 3 рази в тиждень і тривав 90–120 хв.

Витривалість дає танцюристу можливість здійснювати точні контрольовані рухи протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою. Вона залежить від досконалості техніки, вміння виконувати рухи вільно, економне, без зайвих енергетичних витрат, від рівня розвитку швидкості, сили, а також вольових здібностей.

Для танцюристів особливо важлива спеціальна силова витривалість – вона допомагає довго підтримувати напругу м'язів, зберігаючи ефективність рухів які виконує спортсмен.

Динамічна витривалість забезпечує підтримку швидкості, вибухового характеру і сили рухів протягом всього танцю.

Статична силова витривалість допомагає довго підтримувати напругу м'язів, що важливо для постійного утримання красивих ліній в танці.

Висновки. Розроблена методика розвитку спеціальної витривалості танцюристів направлена на удосконалення роботи серцево–судинної, дихальної та м'язової систем організму, що в цілому сприяє покращенню рівня їх здоров'я, удосконаленню навчально–тренувального процесу з даного напрямку рухової активності.

Література

1. Лопарева М. А. Антигравитационная йога. Базовый уровень : метод. пос. Екатеринбург : Международный университет фитнес-индустрии, 2017. 36 с.
2. Москаленко Н. Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 203–208.