

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У
МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
СУЧАСНИМИ ТАНЦЯМИ**

Олена Смоляр

Слов'янський державний педагогічний університет



Анотація

Проблеми формування личности молодіжної та оптимізація фізичного виховання школярів завжди була однією з найбільш важливих проблем в педагогіці. Пошук нових форм, методів і способів підвищення рухової активності школярів, досягнення ними гармонічного розвитку та високої фізичної підготовленості є актуальною проблемою.

Annotation

Problems of identity formation of youth and optimization of physical education in schools has always been one of the most important problems in pedagogy. The search for new forms, methods and ways to increase physical activity of schoolchildren, the achievement of their harmonious development and high physical fitness is very relevant.

Постановка проблеми. Внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному та психоемоційному напруженні, впровадженні комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих економічних умов, впливу негативних звичок руйнується здоров'я нашої молоді. На даний час в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дитячого та юнацького населення. Тому пошук новітніх форм, методів і засобів, які б сприяли активізації рухової активності школярів, досягнення ними гармонічного розвитку та високої фізичної підготовленості є актуальним.

При сучасних умовах навчання фізична культура у школі не завжди дає очікуваний результат. Тому діти, підлітки та їх батьки шукають альтернативу для підвищення рухової активності.

В останні роки сучасні танці користуються великою популярністю в Україні і розвиваються швидкими темпами. Тисячі дітей, підлітків і молоді займаються сучасними танцями завдяки створенню танцювальних шкіл та клубів. У 1995 році створена Асоціація Сучасного та Естрадного Танцю України (АСЕТУ), яку зараз очолює Олександр Гладиш.

В Україні понад 35 тис. спортсменів-танцюристів є членами Асоціації Сучасного та Естрадного Танцю України (АСЕТУ), які

беруть участь у змаганнях різного рангу.

Сьогодні найпопулярнішим стилем є хіп-хоп, який є не тільки танцем, але й відповідною молодіжною субкультурою. Змагання з цього стилю збирають величезну кількість учасників різних вікових категорій.

У процесі занять сучасними танцями поступово танцюристи стають пластичними, розкутими, але не тільки у танцювальних рухах, а й у повсякденному житті та спілкуванні. Неможливо переоцінити значення занять сучасним танцем для формування культури тіла, красивої постави, волі і природності руху. Не кожна молода людина вийде на сцену перед великою кількістю аудиторії. Участь у концертах та змаганнях дає молоді впевненість у собі та своїх силах.

Є багато робіт, де досліджується вплив ритмічної гімнастики, аеробіки, фітнесу на стан здоров'я та фізичний розвиток молоді, але мало публікацій про вплив сучасних танців на розвиток фізичних якостей дітей та молоді.

Мета дослідження: виявити вплив сучасного танцю на розвиток фізичних якостей молоді.

Завдання:

1. Вивчити мотивацію молоді до занять сучасними танцями.
2. Вивчити вплив сучасного танцю на розвиток фізичних якостей молоді.



Результати дослідження. Дослідження проводились на базі колективу Лабораторії екстремального танцю “Єкшн” (тренер Олена Волкова), який входить до Центру Танцювального мистецтва «Грація». Цей колектив виховав учасницю третього проекту “Танцюють всі” Турчину Ганну, яка увійшла у 100 найсильніших танцівників України.

Центр Танцювального мистецтва «Грація» працює у місті Слов’янську і створений у 1983 році Галиною Овчинниковою. Він є одним з найбільших в області. Близько 490 учасників у різних танцювальних напрямках об’єднує учасників у віці від 4 до 50 років. Нині керівником центру є Олексій Овчинніков.

У дослідженні брали участь 102 дівчини:

- школярки віком 10-11 років, які займаються танцями 3 роки;

- школярки віком 10-11 років, які займаються танцями перший рік;

- школярки віком 12-15 років, які займаються танцями 3 роки;

- дівчата віком 16-19 років, які займаються танцями 4 роки.

У Лабораторії екстремального танцю “Єкшн” молодь займається сучасними стилями танцю – хіп-хоп, хаус, крамп.

Хіп-хоп – це суміш енергії, завзяття, позитиву. Це не просто танець, а ціла культура зі своїм одягом, звичками, рухами. Молодіжна субкультура – невід’ємна складова розвитку підлітка. Тому неможливо просто навчитися танцювати хіп-хоп, потрібно жити цією культурою, носити цей одяг, любити цю музику.

Ще одна особливість стилю хіп-хоп у тому, що танцювати потрібно під біт, а не під мелодію. Навчитися чути біт, знаходити його на самому дні композиції, під тисячами звуків – це перший крок на шляху до розуміння стилю. Розвинути таке уміння до-

поможе простий засіб: потрібно частіше слухати різноманітну музику. Коли відчуття ритму розвине, легко дається другий крок – базові рухи.

У танцювальному стилі хіп-хоп головне – качі і стеги, рухи корпусу і ніг, високі підстрибування змінюються низьким ковзанням, чіткі і різкі рухи переходять у повільні і хвилеподібні. Низька посадка корпусу, розслаблені коліна, рухи, обернені в підлогу – це хіп-хоп. Здається, що у всій зовнішності виконавців, їх манерах і танцювальній техніці прослизав м’якість, розслаблення. Прикрашають танець елементи трюків, акробатики. Сьогодні хіп-хоп – на вершині популярності, танцювати в цьому стилі модно.

Танець хаус на початку свого розвитку був жорстким і різким, рухи виконувалися напруженими руками і чітко фіксувалися, корпус повинен був бути жорстким, а хода – твердою. Поступово рухи танцю ставали більш пластичними, вільнішими, розслабленими. З’явилися м’які, пружинисті рухи ніг, хода, що відштовхується від підлоги, різноманітні стрибки та підстрибування. Зберігся своєрідний кач і широкі амплітудні рухи корпусу і рук.

Навчання танцювальним рухам хаус ґрунтується на трьох базових елементах. Перше – це кач, тобто розгойдування тіла в ритмі музики. Рухи повинні бути плавними і швидкими, в них задіяні таз, спина, шия. Другий обов’язковий елемент стилю хаус – акробатична хвиля (House lifting). Третій елемент – робота ніг: кроки, поштовхи, «пружинки», обертання, які прийшли в хаус з африканських танців і джазу.

Крампінг – один з новітніх танців, що широко поширився серед молоді США і країнах Європи. У цьому стилі висока швидкість і ритмічні рухи, розгойдування і тремтіння корпусом, незвичайні

згинання спини і потужні рухи грудного відділу – все це можна назвати крамп, або сильні, гойдаючі амплітудні удари.

Крамп – досить агресивна форма танцю. Він призначений, щоб виражати гнів, давати волю емоціям через сильні, важкі і драматичні кроки. Велика варіативність, індивідуальність і динамічність, потужні рухи – ось фундамент крампу. Крамп допомагає молоді виплеснути негативні емоції не на конкретну людину, а на розвиток танцювальної майстерності. Проаналізувавши розвиток та базові рухи сучасних танців, можна зробити висновок: танцюрист повинен мати певні фізичні якості для заняття сучасними танцями. Дослідження мотивації занять сучасними танцями проводились за допомогою анкетування і дали наступні результати. У групах, де молодь тільки почала заняття, перевагу мають мотиви безпосередні. Вони характеризуються:

- дифузністю інтересів до танців (обрали декілька різних напрямків);

- мотиви пов’язані з умовами сприятливими до занять (близьке місце проживання, доступна платня за заняття, займається подруга);

- мотиви пов’язані із спілкуванням (подобається займатися танцями у цьому колективі, подобається спілкуватися).

Подальші мотиви у тих, хто займається 3-4 рік, змінюються і стають опосередкованими (на рівні свідомості):

- прагнення стати кращим, брати участь у концертах;

- прагнення досягти високих результатів на змаганнях, конкурсах, проектах.

Мотиви переносяться з самої діяльності на результат, відображаються в прагненні до певного результату. Якщо брати результати мотивації в цілому, то маємо наступну динаміку:

- подобається займатися 16,18 %;



- подобається займатися та спілкуватися – 29,16 %;

- подобається займатися та досягти високих результатів – 54,66 %.

Вплив сучасних танців на рівень фізичної підготовленості молоді вивчався за допомогою тестів. Враховуючи особливості танцювальних стилів, танцюристи проходили випробування з гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей. Динаміка розвитку фізичних якостей наведена у таблицях 1, 2.

У таблиці 1 наведені результати танцюристок одного віку, тому можна порівняти не тільки результати отримані в ході дослідження кожної групи, але й результати в групах між собою. У танцюристок 1 року навчання силові якості за кількістю повторень збільшилися на 1,4 рази, у танцюристок 3 року навчання результат покращився на 2,2 рази. Якщо порівняти отримані результати розвитку силових якостей, то бачимо, що у танцюристок 3 року навчання результати покращилися майже в 2 рази.

У розвитку гнучкості відмічена позитивна динаміка. У дівчат 1-го року навчання гнучкість збільшилися на 3,4 см, у дівчат 3-го року навчання результат покращився на 4,8 см за досліджуваний період.

У обох групах найбільш позитивно розвивалися швидкісно-силові якості. У танцюристок 1 року навчання результат у стрибках у довжину з місця покращився на 41,8 см, у танцюристок 3 року навчання результат покращився на 23,1 см. Вважаємо, що це пов'язано з розвитком силових якостей та за рахунок розвитку швидкості танцювальних рухів.

У другій таблиці представлені результати танцюристок, які беруть участь у змаганнях.

Перша група – дівчата 13-15 років навчаються 3-й рік і беруть

Таблиця 1.

Динаміка результатів розвитку фізичних якостей танцюристок віком 10-12 років

Час дослідження	СИЛА – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть повторень)		ГНУЧКІСТЬ – нахил тулубу із положення сидячи (см)		ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ – стрибок у довжину з місця (см)	
	1 рік навч.	3 рік навч.	1 рік навч.	3 рік навч.	1 рік навч.	3 рік навч.
Початок дослідження	7,0	15,6	3,6	13,6	103,4	133,5
Кінець дослідження	8,4	17,8	6,0	18,4	145,2	156,6
Динаміка	+ 1,4	+ 2,2	+ 3,4	+ 4,8	+ 41,8	+ 23,1

Таблиця 2.

Динаміка результатів розвитку фізичних якостей танцюристок віком 13-15 років, що займаються 3 роки та 16-19 років, які займаються 4 роки

Час дослідження	СИЛА- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть повторень)		ГНУЧКІСТЬ – нахил тулубу із положення сидячи (см)		ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ – стрибок у довжину з місця (см)	
	13-15 років	16-19 років	13-15 років	16-19 років	13-15 років	16-19 років
Початок дослідження	18,8	19,4	16,5	21,3	159,1	189,1
Кінець дослідження	21,9	25,0	20,4	27,4	174,2	206,6
Динаміка	+3,1	+5,6	+ 4,1	+ 6,1	+ 15,1	+ 17,5

участь у концертах та регіональних турнірах. Другу групу представляють танцюристки віком 16-19 років, які займаються 4-й рік і беруть участь у концертах, регіональних турнірах, проектах, Чемпіонатах та Кубках України, Кубку Європи. Проаналізуємо динаміку їх результатів.

У першій групі результат згинання та розгинання рук в упорі лежачи збільшився на 3,1 разів, у другій – на 5,6 разів. Гнучкість у дівчат першої групи збільшилась на 4,1 см, у дівчат другої групи гнучкість покращилась на 6,1 см. Швидкісно-силові якості мають найбільший темп розвитку, так у першій групі результат у стрибках у довжину з місця збільшився на 15,1 см, а у другій групі – на 17,5 см.

Ці вікові групи порівнювати не можна. Але більш високий ранг змагань потребує кращої танцю-

вальної підготовки. Дівчати другої групи (віком 16-19 років, які займаються 4-й рік) виступають на змаганнях не тільки в категорії соло, але й дуетами та командою. У дуетах та команді відпрацьовуються чіткість та синхронність рухів за допомогою багатократного повторення танцювальних рухів і танцю в цілому. Також для найбільш позитивного розвитку фізичних якостей має психологічний фактор – мотивація досягнення найвищого результату.

При анкетуванні визначили, що найбільше танцюристам подобається стилі хаус та хіп-хоп. Саме ці стилі розвивають швидкісно-силові якості та гнучкість, що підтверджено результатами досліджень.

Висновки

1. Сучасні танці позитивно впливають на фізичну підготовленість молоді, особливо на гнучкість та швидкісно-силові якості.



2. На початку занять перевагу мають безпосередні мотиви, які з часом змінюються і стають опосередкованими (на рівні свідомості).

3. У процесі занять молоді сучасними танцями розвиваються не тільки фізичні, але й моральні якості: колективізм, толерантність, комунікабельність, які проявляються й у повсякденному житті та спілкуванні.

Подальші дослідження передбачають виявлення впливу сучас-

них танців на розвиток фізичних якостей танцюристів-хлопців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции / Фомин А.С. М., 1990. – 32 с. Деп. в ОЦНИ «Школа и педагогика». – 1990. – № 05-90.
2. Фомин А.С. Танец как раздел физической культуры / Фомин А.С. // Сибирский учитель. – 2003. – № 6(30). – с. 35-38.
3. Шариков Д.І. Сучасний танець

в контексті масово-популярної субкультури дозвілля /Шариков Д.І.// Вісник, КНУКіМ: Зб. наук. пр. Серія Мистецтвознавство. – Вип. 10. – К., 2004. – С. 121 – 126.

4. Шариков Д.І. Класифікація сучасної хореографії: напрями, стилі, види /Шариков Д.І. – К.: Карпенко В.М., 2008. – 168 с.
5. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Шереметьевская Н. – М.: Искусство, 1985. – 412 с.

