



Особенности влияния танцевального спорта на развитие физических качеств детей 7-10 лет

Горбенко Е. В., Лысенко А. А.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Аннотация. В обобщенном виде научного исследования изложены сущность танцевального спорта и его влияния на развитие физических качеств детей на этапе начальной подготовки. Данное направление предполагает развитие физических качеств и целостный подход, что в свою очередь влияет на результативность в танцевальном спорте..

Ключевые слова: начальная подготовка, спортсмены-танцоры, танцевальный спорт, физические качества.

Введение. Танцевальный спорт – это ациклический, сложно-координационный вид спорта, который связан с искусством выразительного движения.

В настоящее время популярность новых, нетрадиционных видов спорта, а особенно танцевального спорта среди разных слоев населения предусматривает теоретический анализ и практическое обоснование системы многолетней подготовки спортсменов-танцоров.

В теории и методике спортивной тренировки отмечается, что значение физической подготовки очень важную роль играет на начальном этапе многолетней подготовки, когда закладывается база для развития всех компонентов спортивного мастерства, и решаются такие задачи физического воспитания, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение технике движений [2, 4].

Анализ данных исследований показал, что необходимо обратить внимание на особенности развития физических качеств спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – теоретически обосновать особенности влияния танцевального спорта на развитие физических качеств спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки.



Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме влияния танцевального спорта на развитие физических качеств детей 7-10 лет.
2. Изучить особенности развития физических особенностей детей на этапе начальной подготовки в танцевальном спорте.

Материал и методы исследования: теоретический анализ, систематизация и усовершенствование научной литературы; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ литературных источников показал, что в наше время существует потребность в рассмотрении подготовки спортсменов-танцоров возрастом 7-10 лет на этапе начальной подготовки.

Следует отметить, что рационально обоснованное физическое воспитание невозможно без учета основных биологических закономерностей формирования детского организма. Применение разнообразных в количественном и качественном отношении физических нагрузок танцевального спорта является оптимальным в пределах определенных, свойственных данному этапу возрастного развития физиологических норм [5].

В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. В среднем за год длина тела увеличивается на 4-5 см, вес – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 2-3 см. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую

подвижность до 8-9 лет. Относительно слабое развитие мышц позвоночника, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз тела, большая высота межпозвоночных дисков, а также значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия [1].

И в связи с закономерностями развития детского организма каждая из программ танцевального спорта имеет свои специфические особенности. Они отличаются по темпу и ритму музыкального сопровождения, по основной стойке, в которой исполняется танцевальная композиция и основным элементам, на которых базируется танец. Для успешного исполнения обеих программ необходим целый ряд ритмических и координационных навыков [1, 3].

Танцевальный спорт на этапе начальной подготовки является основным фундаментом физического потенциала, который будет проявляться на всех последующих эта-



пах многолетней подготовки и способствовать совершенствованию и сохранению результатов спортсменов в танцевальном спорте.

Выводы. Таким образом анализ научной литературы показал, что танцевальный спорт является средством не только эстетического, но и физического воспитания ребенка. Совокупность данных компонентов показывает особенность ведущих физических качеств на этапе начальной подготовки в программе танцев Европейской программы являются координационные способности, общая работоспособность, а в танцах Латиноамериканской программы – гибкость, координационные способности и общая работоспособность. Физическая подготовка детей 7-10 лет, занимающихся спортивными танцами на данном этапе начальной подготовки, должна иметь специально организованный и характер, который бы обеспечивал развитие физических качеств и способствовал их становлению.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на выявление приоритетов в направлении танцевального спорта и поиска путей их решения.

Список использованной литературы.

1. Ересько И.Е. *Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии*: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования». Дальневосточная ГАФК. Хабаровск, 2005. 25 с.
2. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения*. К.: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
3. Семенова, И.Е. *Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев*. М.: РГАФК, 1999. 44 с.
4. Спесивих О. Детермінанти успішності пар у спортивному танці / О. Спесивих. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки*. 2012. № 7. С. 119-121.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. М.: Академия, 2000. 480 с.