

УДК 796.012.23:796.012.656

**Валентина СОСІНА**, кандидат  
педагогічних наук, професор кафедри  
хореографії та мистецтвознавства  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського

## СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ХОРЕОГРАФІЇ

*Розглядається значення гнучкості у хореографії з позиції біомеханічної доцільності та естетичності представлення, прискорення навчання, профілактики травматизму та ін. Висвітлено чинники, які обумовлюють високий рівень гнучкості у танцівників, а також основні засоби, які сприяють розвитку та прояву рухливості у суглобах. Наголошено, що як недостатній, так і надмірний прояв гнучкості може призводити до травм опорно-рухового апарату танцівників.*

**Ключові слова:** гнучкість, хореографічне мистецтво, травми, опорно-руховий апарат, танцівник, майстерність.

Надзвичайне зростання рівня досягнень, яке спостерігається в мистецтві хореографії за останній час, пред'являє підвищені вимоги до фізичного й функціонального розвитку організму танцівників. У зв'язку з цим перед педагогами постають завдання, які вимагають підбору необхідних засобів і методів їх впливу для оптимального розвитку спеціальних здібностей.

Одним з важливих чинників, які зумовлюють якісне виконання вправ у хореографії, без сумніву, є гнучкість, або здатність до виконання рухів з великою амплітудою. Доведено, що адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння вправ та реалізації якісного виконання рухів, а цілеспрямоване збільшення або зниження діапазону рухів у конкретних суглобах сприяє покращенню окремих рухових навичок [1, 2, 3, 6].

Відомо, що гнучкість має щільний взаємозв'язок з іншими фізичними якостями та здібностями і впливає на рівень їх розвитку [2, 6 та ін.]. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів та зв'язок. Крім того ефективність силової підготовки значно зростає у разі підвищення амплітуди рухів, оскільки це дає змогу проявити більшу силу за рахунок використання еластичних властивостей м'язів не тільки на самому початку виконання рухової дії, але й у усіх фазах її діапазону [1, 2].

Прояви гнучкості специфічні для конкретного суглоба, визначеного напрямку та швидкості, що перш за все пов'язано з біомеханічною структурою хореографічних рухів.

Високий рівень гнучкості – необхідний чинник для занять різними видами танцювального мистецтва, де дуже важливий сумарний розвиток рухливості у всіх суглобах. Високий рівень гнучкості дозволяє танцівнику показати легке, плавне виконання елементів, проявити високу координацію і загальну свободу

рухів, а також здійснювати якісний самоконтроль [1, 3, 5]. У багатьох видах танцювального мистецтва саме техніка виконання елементів на гнучкість обумовлює кардинальну відмінність між найвищими результатами і результатами середнього рівня. Крім того, гнучкість в хореографії необхідна не лише як біомеханічна особливість раціональної техніки, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності (рис. 1).

Прояв гнучкості залежить від низки чинників, серед яких можна виокремити:

- 1) будову і форму суглобів;
- 2) довжину та еластичність м'язів, зв'язок і сухожилок;
- 3) функціональний стан нервових центрів, які регулюють тонус м'язів;
- 4) температуру середовища, у якому виконуються танцювальні рухи з великою амплітудою (при низьких температурах гнучкість знижується);
- 5) добову періодику виконання рухів (зранку гнучкість знижена);
- 6) ступінь втоми (пасивна рухливість суглобів поліпшується, активна – навпаки);
- 7) спадкові фактори, стать та вік танцівників [2, 5].



Рис. 1. Чинники, які свідчать про значення гнучкості в хореографії

Більше того, саме висока рухливість суглобів тіла (кульшових, надп'яtkово-гомілкових, плечових, променево-зап'яткових суглобах і хребті,

причому у всіх площинах) є предметом оцінювання майстерності танцівника. Крім того, слід сказати, що в хореографії більшість вправ і елементів повинна виконуватися з максимальною або наближеною до нею амплітудою.

Однак, не дивлячись на це, ми маємо досить невеликий обсяг інформації, яка би дозволила ефективно використовувати методику розвитку рухливості суглобів для досягнення майстерності виконання хореографічних елементів. Відомо, що сучасний стан розвитку хореографічного мистецтва піддає опорно-руховий апарат танцівників таким навантаженням, які ще недавно видавалися неможливими, надприродними, через що збільшується й число різноманітних травм. У США існує науковий інститут, який займається проблемами розвитку гнучкості у спортсменів і розробляє спеціальні тренувальні програми для профілактики травматизму найсильніших спортсменів країни.

Вправи на розвиток гнучкості повинні чергуватися з вправами, спрямованими на розвиток силових здібностей, оскільки надмірна рухливість у суглобах (гіпермобільність) може служити фактором ризику отримання травм і порушень опорно-рухового апарату [4, 5, 6]. З іншого боку, заняття лише силовими вправами можуть призвести до погіршення координації та швидкості виконання, а також - обмеження рухливості суглобів, що негативно відіб'ється на техніці вправ (рухи стануть скутими, обмеженими) [6].

Засобами розвитку гнучкості є вправи:

- ✓ з повторними пружинними рухами з поступовим збільшенням амплітуди;
- ✓ з затримкою у положенні максимальної амплітуди;
- ✓ на розслаблення (дозволяють поліпшити рухливість у суглобах на 12-15%);
- ✓ махові рухи з поступовим збільшенням амплітуди;
- ✓ плавні рухи з великою амплітудою.

Стосовно травм опорно-рухового апарату, які на думку Ф.Л. Доленко [2] виникають внаслідок значного збільшення амплітуди рухів, важливо враховувати конкретні умови, конкретний суглоб і індивідуальні особливості кожного танцівника. Однак, перед танцівниками та їх педагогами постає завдання досягнення такої амплітуди виконання рухів, які неможливі без радикальної зміни конфігурації суглобових поверхонь, розмірів зв'язок, площини хрящової поверхні. Усе це вимагає дуже обережного, індивідуального і розумного підходу до розвитку гнучкості в хореографічному мистецтві.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альтер Алтер М. Дж. Наука о гибкости. К. : Олимпийская литература, 2001. 423 с.
2. Доленко Ф. Л. Спорт и суставы. М. : Физкультура и спорт, 2005. 288 с.
3. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2012. № 4 (20). С. 319–322.
4. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". Львів, 2012. 18 с.
5. Сосіна Валентина. Значення й методика розвитку активної та пасивної гнучкості в хореографії. *Танцювальні студії* : наук.журнал. 2 (№1) / М-во освіти і науки України, М-во культури України, Київ. Нац. Ун-т культури і мистецтв. Київ

: Вид. центр КНУКіМ, 2019. С. 98–105.

6. Худолій О. М., Мицкан Б. М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків : «ОВС», 2011. №3. С. 3–6.