

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНА ФУНКЦІЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Валентина Тодорова¹, Тетяна Пасічна²

¹Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського, м. Одеса,

²Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

Анотація. Мета: охарактеризувати оздоровчо-рекреативну та релаксаційну функцію хореографічної підготовки в спорті. Методи: аналіз наукових джерел, педагогічні спостереження. Висновки: встановлено, що метою хореографічної підготовки може бути відновлення соматичного та психофізичного стану спортсменів засобами хореографії (класичного, народного, бального, сучасного танців та ін.).

Ключові слова: хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, функції хореографічної підготовки.

Abstract. Valentyna Todorova. Health and recreational function of choreographic training in sports. Purpose: to describe the recreational and recreational function of choreographic training in sport. Material & methods: analysis and synthesis of literary sources, pedagogical observations. Conclusion: it was established that the goal of choreographic training may be the restoration of the somatic and psychophysical state of athletes by means of choreography (classical, folk, ballroom, modern dance).

Key words: choreographic training, techno-aesthetic views, functions of choreographic preparation.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день постала науково-прикладна проблема, яка пов'язана із протиріччям між важливістю хореографічної підготовки як виду підготовки, що позитивно впливає на психофізичний стан спортсменів, та недостатністю її науково-методологічного обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значення та місце у техніко-естетичних видах спорту досліджувалось багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями: Ф. Морель, Т. С. Лисицька, В. Ю. Сосіна, Т. Ротерс, Т. Poliszczuk та ін. Можна констатувати той факт, що автори, підкреслюючи значення хореографічної підготовки в спорті, розглядають її як засіб підвищення технічної, спеціально-фізичної, психологічної, а також функціональної підготовленості спортсменів. Заняття хореографією сприяють зміцненню

здоров'я, усуненню перенавантажень, зміцненню опорно-рухового апарату, нормалізації тону м'язів, а також зниженню негативного впливу надмірного психічного навантаження

Виклад основного матеріалу. Найбільший вплив на змагальний результат хореографічна підготовка має у техніко-естетичних видах спорту, який полягає у сприянні вихованню естетичності рухів, розвитку творчих здібностей, вирішенню освітніх завдань, підвищенню функціональних, психофізіологічних можливостей та необхідних фізичних якостей спортсменів [1]. Оздоровчо-рекреативна функція проявляється в позитивному впливі хореографічної підготовки на психофізичний стан і функціональні можливості організму людини. Істотною є її роль у поліпшенні та збереженні фізичних кондицій людини, в підготовці спортсменів до змагальної діяльності, в зміцненні та підтримці здоров'я. Використання засобів «танцювальної терапії», вільної пластики сприяють психічному розвантаженню, емоційній розрядці, розслабленню і розтягуванню м'язів, [2, 3].

Мета: охарактеризувати оздоровчо-рекреативну та релаксаційну функцію хореографічної підготовки в спорті.

Методи і результати дослідження. Для визначення теоретичних позицій дослідження застосовано метод аналізу наукових джерел з визначеної проблеми, педагогічні спостереження.

Виникнення оздоровчо-рекреативної та релаксаційної функції хореографічної підготовки у спорті обумовлюється зовнішніми причинами – травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної та змагальної діяльності; депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами, а у жінок крім того – вагітністю і народженням дитини. Відомо, що адекватні та правильно сплановані засоби і методи хореографічної підготовки можуть сприяти швидкому відновленню втраченого рівня фізичних і рухових якостей та психофізичного стану.

У разі раціональної побудови тренувального процесу загалом, і хореографічної підготовки в тому числі, можливо нейтралізувати негативні (відносно здоров'я спортсмена) наслідки впливу спорту вищих досягнень на організм людини. Хореографічна підготовка як відновлюваний засіб характеризується суто індивідуальним підходом. Яку би мету не вирішував тренер-хореограф, будь то відновлення спортсмена після травми або розвиток здібностей, без індивідуального структурованого підходу складно досягти прогресу, а в деяких випадках і небезпечно. У таких ситуаціях розробляються завдання зі створення умов, підбору ефективних методів, форм і прийомів в рамках відновлювальних профілактичних і корегувальних заходів.

Хореографічними засобами для відновлення нервової системи можуть бути будь-які види танцю, які приносять задоволення. Це дуже демократичний вид терапії, що дозволяє перемкнути увагу, перерозподілити енергію,

а головне – розслабитися і отримувати позитивні емоції від приємної музики і красивих рухів. Танець чудово знімає стрес і дарує відчуття радості життя.

Хореографічні засоби і методи здатні поліпшити стан хребта. Ритмічні рухи під музику покращують кровопостачання міжхребцевих дисків, зберігаючи їх пружність. Крім того, регулярний тренінг м'язів спини створює надійний м'язовий «корсет», що підтримує хребетний стовп і знімає м'язові напруження, які часто є головною причиною болів в спині. Для відновлення функцій опорно-рухового апарату використовуються різні види танцю: спортивний (бальний), фламенко, танець живота, аргентинське танго, кельтський танець, капоейра. Рухи рук і плечового поясу під час виконання хореографічних вправ зміцнюють грудні м'язи і міжреберну мускулатуру. Тренуються також кисті та пальці, розвивається дрібна моторика, що попереджає появу артрити.

Відновлення дихальної системи сприяють відносно повільні танці (танець живота, європейська програма в спортивних бальних танцях, аргентинський вальс), які вимагають рівномірного ритмічного дихання. Під час виконання швидких танців (мілонга, танці латиноамериканської програми) підвищується спожитий об'єм кисню, покращується живлення мозку і, як наслідок, поліпшується його робота. Незалежно від обраного виду танцю формується правильне дихання, а контроль над ним дозволяє легко справлятися з іншими навантаженнями та навіть позбавляє від деяких психічних комплексів. Наприклад, підвищену тривожність багато фахівців з тілесно-орієнтованої терапії пов'язують із порушенням дихання [2], що можна регулювати у процесі занять різними видами танцю.

Інтенсивні рухи під музику є своєрідним кардіотренінгом і сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Танцювальні па дозволяють уникнути венозного застою в ногах, сідницях і стегнах, їх виконання вважається ефективним профілактичним заходом проти варикозного розширення вен, з яким стикається багато спортсменів.

Для покращення роботи органів травлення можна використовувати латиноамериканські і східні танці. Рухи живота, найбільш явно виражені в східних танцях, де чергування напруження і розслаблення м'язів забезпечують ефективний масаж внутрішніх органів, покращують їх кровопостачання, нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту, статевих органів, запобігаючи хворобам, пов'язаним з застійними явищами в цій області тіла.

Контроль за якістю хореографічної підготовленості повинен також відбуватися за показниками психофізичного стану організму та самопочуттям спортсмена.

Висновок. Охарактеризовано оздоровчо-рекреативну та релаксаційну функцію хореографічної підготовки в спорті. Встановлено, що метою хореографічної підготовки може бути відновлення соматичного та психофізичного

стану спортсменів засобами хореографії (класичного, народного, бального, сучасного танців та ін.). За допомогою засобів хореографічної підготовки можливо відновити стан здоров'я спортсменів, нівелювати наслідки фізичних перенавантажень, поліпшити та відновити стан опорно-рухового апарату, нормалізувати тонус м'язів, а також зменшити негативний вплив перенесеного надмірного психічного навантаження.

Список використаних джерел:

1. Головка А. В. Хореография в современных видах спорта / А. В. Головка // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 62–63.
2. Де Сервантес М. Роль А. Я Вагановой в развитии медико-биологической составляющей хореографии / М. Де Сервантес. – Москва, 2014. – Т. 3. – С. 17.
3. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студ. вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.