

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, МЕТОДИСТОВ, СПОРТСМЕНОВ,  
СШ, ССШ, СШОР)

**ШТУРКИНА НАТАЛЬЯ ЛЕОНИДОВНА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В  
ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Краснодар 2024

**Штуркина Н.Л. Методические особенности развития гибкости в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки. – Краснодар. - 2024 г.**

Рецензент: Береславская Н.В.- кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики КГУФКСТ.

В представленной работе «Методические особенности развития гибкости в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки», автором дана характеристика одного из ведущих двигательных качеств гибкости и подвижности суставов (ГПС), оказывающих значительное влияние не только на состояние данного физического качества, но и «танцевальность», как в Европейской, так и в Латиноамериканской программах.

Штуркина Н.Л. в теоретической части дает характеристику гибкости (ГПС), указывает на важность динамичного развития гибкости, начиная с этапа начальной подготовки, так первый сенситивный период физиологически определяется 7-11 годами, как у мальчиков, так и у девочек. Автором обращается внимание на то, что применяя комплексы общефизических, танцевальных движений, подвижных игр, включая их в подготовительную, основную и заключительную части тренировочного занятия, развивается как активная, так и пассивная гибкость, так называемая комплексная гибкость.

Во второй практической части работы даны тесты и задания для определения и контроля за динамикой развития гибкости. Предложены комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений), специальные задания для развития гибкости в позвоночнике, тазобедренном суставе, которые необходимо включать в тренировочное занятие и выполнять в других условиях (дома, на отдыхе). Показаны методики и даны методические и практические рекомендации развития ГПС на занятиях. Указаны танцевальные движения, которые можно включать в подготовительную, часть тренировки для развития гибкости и «эмоциональности». Предложенные комплексы физических упражнений для развития гибкости на тренировочных занятиях. В заключительной части методической разработки автором указаны методические и практические рекомендации для развития комплексной гибкости (активной и пассивной) на этапе начальной подготовки.

Методические материалы предназначены для тренеров-преподавателей, инструкторов, спортсменов и родителей.



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ГЛАВА. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИБКОСТИ, КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА.....	5
1.1. Определение и понятие гибкость.....	5
1.2. Виды гибкости. Активная и пассивная гибкость.....	6
1.3. Методические особенности развития гибкости (ГПС) в младшем школьном возрасте.....	7
2 ГЛАВА. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	9
2.1. Краткая характеристика методов и средств развития гибкости.....	9
2.2. Краткая характеристика методик и тестов определения и контроля гибкости.....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
Для записей.....	17

## ВВЕДЕНИЕ

Специфика балльных танцев, а также танцевального спорта позволяет им стать массовыми видами спорта, что требует фундаментальной разработки системы и программ подготовки танцоров, начиная с раннего детства [1, 4, 7, 8, 10].

В настоящее время элементы танцевальной подготовки включены в программу по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, но этого явно недостаточно, учитывая огромный развивающий потенциал, которым обладают балльные танцы. Являясь видом физической культуры, они несут в себе выраженные черты физической подготовки совершенства, эстетической деятельности и глубокий психологический контекст: самовыражение, творчество, взаимопонимание и взаимодействие партнеров в танце и т. п. [3, 12].

Одним из важных компонентов подготовки танцоров является физическая подготовка и развитие такого важного качества, как гибкость [3, 4, 5, 9].

Целью данной методической разработки, подготовленной автором Штуркиной Н.Л., и явилось изучение методических и практических основ развития гибкости (подвижности суставов), именно у детей младшего школьного возраста, данный период является сенситивным, т.е. наиболее физиологически «чувствительным» для развития данного физического качества [2, 6, 11].



# 1 ГЛАВА. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИБКОСТИ, КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА

## 1.1. Определение и понятие «гибкость»

В балльных танцах развитию гибкости уделяется особое внимание. Хорошо развитая гибкость у танцоров способствует овладению рациональной техникой, достижению легкости, непринужденности и грациозности исполнения, силе и резкости движений. При исполнении некоторых элементов необходима эластичность мышц и связок позвоночника. Подвижность в коленных и тазобедренных суставах важна при выполнении очень многих танцевальных элементов. Следует помнить, что отсутствие гибкости коленных суставов влияет на натянутость ног, что в свою очередь, снижает эстетический эффект.

Развитие подвижности в суставах является одним из способов увеличения специальной силы и мощности.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. На практике чаще используют понятие - подвижность в суставах.

- Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой. Гибкость определяет способность человека выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой. Различают два вида гибкости: активную гибкость (проявляемую в результате собственных мышечных усилий) и пассивную гибкость (выявляемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил – тяжести, усилий партнера и т. д.) Гибкость определяют следующие факторы: 1. Предел эластичности связок и сухожилий. 2. Эластичность мышечных волокон и мышечной фасции. 3. Строение костей и суставов. 4. Кожа, окружающая сустав. Как правило, развитие гибкости – достаточно болезненный и трудоемкий процесс, который зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетическая предрасположенность.

В танцевальном спорте гибкость, играет значимую роль, в частности, отвечает за хорошую амплитуду движений, легкость и пластичность, так же «танцевальность», артистизм. Это физическое качество является необходимым, поскольку танцор выражает свои чувства и мысли посредством тела, при этом тело становится инструментом, посредством которого происходит общение. А для того, чтобы движения наиболее верно выражали эмоции, пластика и характер танца стали естественными и убедительными, необходимо развивать свое тело и научиться владеть им. Специфика движений танцора вызывает необходимость подходить к развитию гибкости комплексно. Так в спортивных балльных танцах отмечается достаточно большой размах движений в тазобедренных и



плечевых суставах, высокая подвижность в лучезапястных и голеностопных суставах, гибкость позвоночника.

Для танцоров физическая гибкость – это залог успеха, так главные танцевальные движения нужно выполнять с большой и предельной амплитудой. Поэтому тренеры и танцоры – спортсмены на тренировочных занятиях, выполняя намеченные упражнения общефизической подготовки исключительно серьезное после «разогрева» мышц на протяжении и особенно в заключительной части занятия выполняют «заминку» - «растяжку» мышц тазобедренного сустава, всех отделов позвоночника.

## 1.2. Виды гибкости. Активная и пассивная гибкость

Качество гибкости и активности в суставах соотносятся, как общее и частное понятие. «Подвижность в суставах» - это мера максимально доступного по амплитуде движения в отдельных суставных сочленениях, тогда как гибкость - это вид суммарной подвижности в группе смежных суставов или в масштабе тела в целом. Факторы гибкости и подвижности в суставах (ГПС) зависят от ряда причин базового и текущего характера.

**Активная гибкость** – это максимально возможная амплитуда движения в суставе при отсутствии какой-либо посторонней помощи. Например, стоя у стены, танцор поднимает ногу на максимально возможный уровень и удерживает ее на протяжении нескольких (3 - 5) секунд. Также динамический вид фиксируется при выполнении упражнений, например, с махами; равновесиями.

**Пассивная (статическая) гибкость** всегда превышает активную динамическую. Она достигается при внешнем воздействии на сустав. Например, поднятую ногу спортсмена его напарник удерживает рукой в максимальной амплитуде.

Пассивная гибкость проявляется под воздействием внешних факторов. Таковы упражнения типа шпагата, или виса сзади, отягощений, партнера.

Между показателями активной и пассивной ГПС существует закономерная разница, измеряемая амплитудой суставного движения.

К основным факторам ГПС относятся факторы базовые и текущие.

**Базовые факторы ГПС.** К ним относятся свойства ОДА (опорно-двигательного аппарата, обусловленные морфологической нормой, механической характеристикой мягких тканей, а также возрастом, полом. Возрастно - половой фактор существенно разграничивает возможности занимающихся в отношении ГПС. По данным Б.В. Сермеева, В.М. Смолевского показатели ГПС достигают своего максимума к 12-15 годам. Поэтому систематическую работу надо начинать с детского возраста 4-5-6 лет и регулярно продолжать на протяжении всего периода активных занятий спортом.

**Текущие факторы ГПС** могут проявляться и зависят от времени суток. Наиболее благоприятные днем и ранним вечером. Температура мягких



тканей, мышцы должны быть хорошо разогреты в разминке с учетом окружающей среды. Функциональное состояние занимающихся в ходе занятия для ГПС наиболее благоприятно «свежее», так как по мере накопления утомления поступная амплитуда суставных движений сокращается.

### 1.3. Методические особенности развития гибкости (ГПС) в младшем школьном возрасте

Тренировка ГПС базируется на применении традиционных общеразвивающих (ОРУ) упражнений типа «растяжек», хотя в настоящее время для этой цели используют и инструментальные методы.

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Как отмечалось выше, сенситивный период физиологически обоснован как наиболее «чувствительный» (у девочек 6 - 11 лет, мальчиков 6 - 12 лет).

Тренировочные занятия в танцевальном спорте имеют определенную структуру: 1. Вводная часть – подготовка организма к выполнению нагрузок основной части. 2. Основная часть: используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также происходит последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции. 3. Заключительная часть – выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце.

Тренировку или соревнования по спортивным бальным танцам необходимо начинать с соответствующей разминки. Отсутствие разминки является основной причиной травм на тренировках и соревнованиях по спортивным бальным танцам. Каждая тренировка по спортивным бальным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна включать в себя пять блоков: 1. Разминка; 2. Растягивания; 3. Разогревания; 4. Тренировка; 5. Остывание и растягивание.

Остановимся подробнее на каждой из этих стадий тренировки по спортивным бальным танцам. **Разминка (около 5 минут)** Наиболее подходящими упражнениями на этапе разминки перед тренировкой по спортивным бальным танцам являются легкий бег, прыжки, подскоки и т. д. Разминаться необходимо до «первого пота». Это способствует согреванию и увеличению эластичности мышц и связок, увеличению выделения в суставах секрета, уменьшающего трение. **Растягивания (5-10 минут)** Упражнения на гибкость способствуют расслаблению мышц. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений. Следует доходить до точки напряжения и удерживать себя в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Нужно учитывать, что с возрастом гибкость в теле танцора уменьшается, и время на «растяжку» перед тренировкой по спортивным

бальным танцам приходится увеличивать. **Разогревание (10 минут)** можно считать первой частью тренировки по спортивным бальным танцам. Работа на этом этапе напоминает основную, но совершается «вполтемпа» или «вполсилы». На этой стадии тренировки по спортивным бальным танцам можно проверить свою хореографическую подготовку и некоторые технические моменты. **Тренировка.** Здесь каждая танцевальная пара следует своему графику тренировок по спортивным бальным танцам. Это может быть как практика, так и самостоятельная техническая тренировка.

В спортивных танцах важна и гибкость обоих танцоров. Партнер должен в значительной степени владеть гибкостью корпуса, четко определять движения своего тела, поэтому на тренировочных занятиях возможно более длительное время в заключительной части выполнять специальные задания на владение гибкостью корпуса.



## 2 ГЛАВА. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 2.1. Краткая характеристика методов и средств развития гибкости

При развитии гибкости тренеру – преподавателю приходится решать следующие задачи:

1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения с необходимой амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.

2. Повысить уровень развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность (профессиональная, спортивная и др.).

3. Содействовать поддержанию оптимального уровня гибкости в различные возрастные периоды жизни человека.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в танцевальном спорте, как и других видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально - подготовительные, обще – подготовительные.

#### **Методы и средства развития гибкости.**

Методы развития гибкости многообразны, все они строятся на основе анатомических и физиологических особенностей строения человека.

В работе И.А. Залевской по данным С.Ю. Поповой предлагаются четыре метода для развития подвижности в суставах:

**Метод медленных движений.** Упражнения характеризуются относительно небольшой амплитудой движений, т.е. физического упражнения. Выполняются за счёт активного сокращения мышц, участвующих в данном движении. К ним относятся медленные наклоны, прогибы, повороты, глубокие выпады, отведения и приведения конечностей. Данные средства используются больше как подводящие к более «сложным». Главное преимущество этого метода над другими в том, что риск получить травму сведён к минимуму. Эти упражнения рекомендуются включать в подготовительную часть занятия.

Эффективность этих движений можно повысить, если выполнять их с небольшими отягощениями в пределах 1-2-3 килограммов.

**Метод маховых движений.** Упражнения выполняются с большой амплитудой за счёт использования в первой «разгонной» фазе силы мышц. Во второй «пассивной» фазе мышцы расслабляются, и движение продолжается за счёт инерции. Амплитуда, достигаемая при маховых движениях, уступает лишь амплитуде принудительного растяжения. Используя дополнительные отягощения до 1 кг, можно несколько повысить эффективность упражнений.



**Метод пружинистых движений.** Характеризуется серийным выполнением однотипного движения с неполной и полной амплитудой. Характерным примером являются пружинистые наклоны вперед. Например, спортсмен из положения стоя наклоняется вперед и, совершая плавные покачивания, пытается достать ладонями пола с фиксацией глубокого наклона с удержанием до 8-16 счетов. При этом травмоопасность пружинистых движений значительно меньше, чем маховых.

**Метод принудительного растяжения.** Это метод, при котором достигается максимальная амплитуда движения. Все упражнения на гибкость, которые выполняются под действием внешних факторов, таких, как давление собственной массы тела, сила мышц, помощь партнёра, использование утяжелителей и блочных устройств, относятся к этому методу. Эффективность принудительного растяжения увеличивается, если в процессе тренировки постепенно наращивать силу внешнего воздействия.

В многолетнем плане весь процесс воспитания гибкости у спортсменов можно разделить на три этапа:

- 1 этап – «суставной гимнастики»;
- 2 этап – специализированного развития подвижности в суставах;
- 3 этап – подвижности в суставах на достигнутом уровне.

1 этап – «суставной гимнастики». Задачей этого этапа является не только повышение общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств и достижения прочности мышц и связок.

Учитывая, что особенно широкими возможностями для воспитания гибкости обладают дети до 9 – 13 лет, целесообразно занятия суставной гимнастикой планировать именно на этот возрастной период. Причем необходимо систематически воздействовать на суставы, которые без применения физических упражнений менее всего развиваются в повседневной жизни. Обычно у младших школьников слабо развита подвижность в разгибательных движениях, в поворотах рук, ног и туловища.

2 этап – специализированного развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является развитие максимальной амплитуды в тех движениях, которые способствуют быстрейшему овладению спортивной техникой и на этой основе - улучшению спортивных результатов.

3 этап – подвижность в суставах на достигнутом уровне. Показатели подвижности в суставах не могут длительное время удерживаться на требуемом уровне. Если упражнения на растягивание исключить из тренировки, то подвижность в суставах ухудшится, поэтому упражнениями на растягивание нужно заниматься в течение всего года, меняя их дозировку.

Вообще хорошая подвижность в суставах - качество, необходимое для каждого спортсмена, так как она позволяет проявить максимум силы, быстроты и координации.



Основными ограничителями размаха движений являются мышцы - антагонисты, чем лучше способность мышц – антагонистов растягиваться в движениях с большой амплитудой, тем больше подвижность в суставах. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать их упругими и эластичными – задача упражнений на растягивание. Для улучшения активной гибкости используют простые движения, пружинистые, маховые, рывковые, с самозахватом, наклоны с предметами и без них (гимнастические палки, обручи, мячи).

Виды растягивающих упражнений различают в зависимости от используемых растягивающих сил. При применении внешних сил упражнения на растягивание называются пассивными.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с партнером;
- движения, выполняемые с отягощением, резиновым эспандером;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела.

Они служат эффективным средством увеличения и сохранения запаса гибкости и способствуют увеличению амплитуды активных движений. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинного) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

При использовании в качестве растягивающей силы напряжение мышцы, упражнения носят название – активных. Активная гибкость развивается в 1,5 – 2 раза медленней пассивной. При выполнении упражнений на растягивание рекомендуется использовать повторный метод, сочетая его с методическими указаниями на достижение конкретных ориентиров и информацией о достигнутом размахе движения.

Развитие гибкости включает в себя упражнения с увеличенной амплитудой движения, так называемые упражнения в растягивании. Все упражнения в растягивании можно подразделить на три группы:

1. Динамические;
2. Статические;
3. Комбинированные.

Упражнения на гибкость следует выполнять после предварительной разминки в целях избежания травм опорно-двигательного аппарата. Известно, что эффект от разминки сохраняется в покое всего 5-10 минут; при активной мышечной работе - 30-35 минут.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями с постепенным увеличением амплитуды, а между сериями включать упражнения на расслабление.

Принудительное растяжение надо проводить до преодоления легких болевых ощущений. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в



общем объеме должна быть доля активных и меньше статических упражнений. Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при выполнении упражнения, от формы сочленений, возраста и подготовленности занимающихся.

В целях предотвращения ухудшения гибкости перерыв в занятиях должен быть не больше 1-2 недель

**Вариант 1-** Построение, **различные виды ходьбы и бега**, прыжки с акцентом вверх на двух ногах, с двух ног на одну; подскоки с одной ноги на другую с продвижением; подъем верхней части корпуса из положения лежа на спине; **подвижные игры** – «Пятнашки», «Убегай-ка по линиям»; эстафета с бегом, эстафета с прыжками. **Освоение комплекса упражнений СФП:** медленные наклоны головы вперед, назад, в стороны; поднимание и опускание плеч, отведение назад и приведение вперед; наклоны верхней части корпуса вперед и в стороны; приседания; выполнение упражнений «ласточка», «кошка добрая» и «кошка злая»; подъемы на подушечки стоп и «полупальцы».

**Вариант 2.** Построение, **различные виды ходьбы и бега**, простых танцевальных движений; челночный бег, прыжки и подпрыгивания вращение плечевого сустава, круговые вращения бедер, широкие выпады по трем направлениям, вращения стоп, «велосипед», прыжки с двух ног с разворотом на 90 градусов, отведение рук из вертикального положения назад, растяжение и проработка пальцев рук, открытия рук по позициям.

## 2.2. Тесты для контроля за уровнем развития гибкости

Основными педагогическими тестами служат простейшие контрольные упражнения, которые позволяют оценить подвижность различных суставов (плечевого, тазобедренного, коленного, голеностопного, подвижность позвоночного столба).

Для каждодневного контроля за гибкостью рекомендуются наклоны вперед с прямыми ногами, выполняемые на ступеньке, к которой вертикально приставлена линейка с сантиметровыми делениями. Гибкость оценивается расстоянием от кончиков пальцев до опоры. Нормальной считается гибкость, оцениваемая в ноль очков; в этом случае испытуемый достает кончиками пальцев до опоры. Если, не сгибая коленей, удастся дотянуться еще ниже, гибкость оценивается тем или иным положительным числом очков. У танцора, не дотянувшегося до опоры, оценка гибкости отрицательна. Гибкость плечевого пояса определяется по сгибанию рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Авторы (Карпенко Л.А., Винер И.А., 2007) дают следующие тесты для оценки гибкости:

Для стоп и коленей:

1. «Угол в голеностопном суставе в полуприседе»



Из исходной позиции (и.п.) стойка – руки вперед, выполнить полуприсед, держать 3 с.

Измерить в градусах угол между голенью и поверхностью стопы.

2. «Угол в голеностопном суставе, стоя на скамейке»

Скамейка стоит у гимнастической стенки.

И.п. – стойка на скамейке, хват руками за рейку на уровне груди.

Ноги прямые, пятки свисают. Держать 3 с.

Измерить угол между голенью и поверхностью стопы.

3. «Разведение стоп, стоя у гимнастической стенки»

И.п. – стойка боком у гимнастической стенки.

Хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука – на поясе.

Развести стопы до максимально выворотной позиции ног. Держать 3 с.

Измерить угол разведения стоп.

4. «Разведение стоп в упоре сидя»

И.п. – упор, сидя сзади.

Развести стопы до максимально выворотной позиции. Держать 3 с.

Измерить угол разведения стоп.

5. «Разгибание в коленных суставах»

И.п. – упор, сидя сзади.

Максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя).

Держать 3 с.

Измерить расстояние от пола до пяток в см.

6. «Наклон вперед, стоя на стуле»

И.п. – стойка на жестком устойчивом стуле.

Выполнить наклон вперед – вниз, стараясь дотянуться руками до пола.

Измерить расстояние от плоскости стула до конца третьего пальца руки.

Для плечевых суставов и кисти:

1. «Угол разгибания в плечевых суставах»

И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне головы.

Выполнить присед с максимальным разгибанием рук в плечевых суставах. Держать 3 с.

Измерить угол между руками и спиной.

2. «Перевод палки»

Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно.

Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

3. «Угол разгибания кистей»

И.п. – упор, сидя на пятках, пальцы рук направлены к себе.

Измерить угол между предплечьем и тыльной стороной кисти в градусах.

Для позвоночника:

## 1. «Прогибание назад в упоре лежа»

Лежа на животе, прогибание назад в упоре на руки.

Максимально приблизить затылок к ягодицам. Держать 3 с.

Измерить расстояние от головы до пола.

## 2. «Прогибание назад, руки вверх»

Из положения лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться назад, максимально приблизив руки к полу.

Измерить расстояние от кистей рук до пола.

## 3. «Мост»

И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх.

Выполнить мост с максимальным прогибанием.

Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.

## 4. «Наклон назад, стоя на одной ноге»

И.п. – стойка боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука – вверх.

Выполнить наклон назад, в стойке на одной ноге, другая вперед на носок до касания свободной рукой пятки опорной ноги.

Измерить расстояние от пятки до третьего пальца кисти.

Для тазобедренных суставов:

## 1. «Шпагат с опоры»

Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры.

Измерить расстояние от пятки до пола.

## 2. «Поперечный шпагат с двух стульев»

Выполнить поперечный шпагат с двух стульев высотой 44 см.

Измерить высоту от пола до копчика.

## 3. «Шпагат лицом к опоре»

И.п. – лицом к гимнастической стенке.

Поднять правую (левую) ногу вперед вверх на опору, другую ногу отодвинуть от опоры максимально назад, таз прижать к опоре.

Измерить расстояние от опоры до пятки опорной ноги.

## 4. «Шпагат спиной к опоре»

И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке.

Поднять левую (правую) ногу назад вверх на опору, другую ногу отодвинуть максимально вперед, таз прижать к опоре.

Измерить расстояние от пятки опорной ноги до опоры.

## 5. «Поднимание ноги вперед, лежа на спине»

И.п. – лежа на спине.

Поднять правую (левую) ногу вперед вверх, не отрывая таз от пола.  
Держать 3 с.

Измерить расстояние от стопы до пола.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из выше изложенного необходимо заключить:

**1. В структуре учебно- тренировочного занятия упражнения для развития гибкости целесообразно в подготовительной части выполнять каждые 2 - 4 мин. (8-10 упражнений), в основной части от 10 до 20 упражнений, в заключительной части 5 - 8 упражнений.**

2. Развитие ГПС для последовательного освоения основных элементов проводить в 3 этапа:

1 этап суставная гимнастика – освоение «школы движений»;

2 этап - специализированная подвижность в суставах для освоения «базовых элементов»;

3 этап - поддержание достигнутого уровня.

3. При планировании и проведении занятия, связанных с развитием гибкости, необходимо соблюдать ряд важных методических требований:

- упражнения на гибкость можно включать в различные части занятий: подготовительную, основную или заключительную;

- в комплекс может входить 6-8 упражнений;

- преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых движениях;

- наибольший эффект достигается ежедневными занятиями;

- к началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться - до появления пота, чтобы избежать мышечных травм. Их следует выполнять постепенно, увеличивая амплитуду, причем вначале медленно, потом быстрее;

- признаком окончания выполнения упражнений на гибкость является появление сильных мышечных болей и снижение амплитуды движений;

- работу по развитию гибкости нужно совмещать с развитием силовых качеств, что обеспечивает соразмерность в их проявлении.

Поскольку гибкость легче развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее воспитанию следует планировать на этот период (примерно 10-14 лет).

При правильно организованном процессе физического воспитания в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом ранее уровне.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бредихин А.Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет с учетом морфофункциональных особенностей: автореф. дис...канд. пед. наук. – Малаховка, 2014. - 18 с.
2. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной тренировки: учебник в 2 т. - М.: Советский спорт, 2014. – 231 с. с ил.
3. Залевская И.А. Развитие гибкости у мальчиков 9-13 лет, занимающихся спортивными танцами на паркете. // <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/10/21/razvitiie-gibkosti-u-malchikov-9-13-let-zanimayushchihsya> (дата обращения 27.05.2024).
4. Карпенко Л.А., Савицкий В.А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете // Ученые записки. - 2009. - № 5 (51). - С. 36-40.
5. Климова М.В. Содержание и методика физической подготовки юных танцоров (на примере эстрадно-сценического танца): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Белгород, 2009. - 24 с.
6. Коваленко А. А. Спортивные бальные танцы в системе начального танцевального образования // Спортивные танцы. - М., 2000. - Бюл. № 2. - С. 40-41.
7. Положение Союза танцевального спорта России о допустимых танцах, музыкальном сопровождении и перечень фигур для спортсменов «Е», «Д», «С» классов [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. - [Б. м.], 2012. – Режим доступа: <http://www.rusdsu.ru/documents/ed679365fc5c8d3a426b587393fab45a.doc>.
8. Положение Союза танцевального спорта России о спортивных судьях [Электронный ресурс]. - Электрон, дан. - [Б. м.]5 2012. - Режим доступа: <http://www.msdsu.rU/documents/.doc>.
9. Сивицкий В. А. Методики оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие. – М. : Всерос. фед. худ. гим-ки, СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. - 155 с.
10. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева.- Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.
11. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 2008. - 28 с.
12. Терехова М.А., Чикалова Г.А. Экспериментальное обоснование методики специальной физической подготовки юных танцоров на этапе начальной специализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2007. - № 3. - С. 42-43.