

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ ВІКОМ 14–15 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Андрій ФЕДОРЯКА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,  
м. Дніпро, Україна, e-mail: fav65@i.ua*

**Вступ.** Спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. У літературних джерелах недостатньо розкрито проблему розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу в бальних спортивних танцях.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати систему занять, що сприяють розвитку гнучкості в дівчат віком 14–15 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчих групах.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень розвитку гнучкості в дівчат віком 14–15 років.
2. Визначити ефективність застосування вправ на розвиток гнучкості в дівчат віком 14–15 років.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати й обговорення.** У експерименті взяли участь 24 дівчини – по 12 в експериментальній та контрольній групах. У контрольній групі заняття проводилися за традиційною методикою. В експериментальній групі ми запропонували систему занять на розвиток гнучкості. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчата мали середній і низький рівень розвитку гнучкості. В умовах педагогічного експерименту рівні гнучкості дівчат віком 14–15 років експериментальної групи значно підвищилися до середнього і вищого за середній рівень, порівняно з контрольною ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі показники зросли, але не мали статистично значущих змін ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Отримані результати свідчать про ефективність розробленої системи занять, що сприяють розвитку гнучкості в дівчат віком 14–15 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчих групах.

**Ключові слова:** спортивні танці, розвиток, гнучкість.

### Список літератури

1. Базарова Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учеб. пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Москва : Планета музыка, 2010. – 239 с.
2. Миллер Е. Б. Упражнения на растяжку. Простая йога везде и в любое время / Е. Б. Миллер, К. Блекмен. – Москва : Фаир-пресс, 2000.
3. Путинцева Е. В. Начальная подготовка в спортивных танцах : учеб. пособие / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 148 с.