

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 14 – 15 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ В ОЗДОРОВЧІЙ ГРУПІ

А.В. Федоряка, В.І. Мелешко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Україна, fav65@i.ua

Актуальність. Останніми роками великого поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали східні одноборства, фітнес, заняття різними видами танців. Так само дуже «популярним» у наш час стало гнучке, пластичне та гармонійно розвинуте тіло.

Спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. Вони активно розвиваються і набувають все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси, музики і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями.

У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість для них бальних спортивних танців. Танець дозволяє розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо [6].

В Україні працюють багато клубів і гуртків спортивного танцю, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Необхідні розробки методики підготовки спортсменів. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу дітей, які займаються бальними спортивними танцями. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення [9].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 14 – 15 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного розвитку та гнучкості у дівчат 14 – 15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм дівчат 14 – 15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

3. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність застосування вправ на розвиток гнучкості у дівчат 14 – 15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Об'єкт дослідження: фізична та функціональна підготовленість дівчат 14 – 15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості дівчат 14 – 15 років на заняттях спортивними танцями в оздоровчій групі.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні методи досліджень:

- 1) аналіз та узагальнення літературних джерел;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічне тестування;
- 4) антропометричний метод;
- 5) метод індексів;
- 6) медико-біологічне тестування;
- 7) методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у НВК № 59 міста Дніпропетровська.

Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках гнучкості дівчат під впливом розробленої нами методики. У експерименті взяли участь 24 дівчинки. З них було скомплектовано дві групи: експериментальну та контрольну по 12 у кожній. За показниками фізичного розвитку, та розвитку гнучкості групи були практично рівноцінними. Тривалість експерименту склала шість місяців. Заняття тривалістю 90 хвилин відбувалися 3 рази на тиждень.

В контрольній групі 3 рази на тиждень заняття танцями проходили за традиційною методикою, тобто основний акцент робився на вивчення танцювальних рухів. В експериментальній групі ми запропонували систему занять на розвиток гнучкості, що сприяє підвищенню рухливості у суглобах два раз на тиждень і один раз на тиждень заняття відбувалися за традиційною методикою.

Формування експериментальної методики спиралося на такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

2. Раціональна побудова комплексу вправ на розвиток гнучкості, що дозволило усебічно впливати на організм дівчат 14 – 15 років. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів:

- реалізуючи принцип свідомості й активності ми забезпечували свідому й активну рухову діяльність танцюристок шляхом створення в них чіткого уявлення про вплив систематичного виконання фізичних вправ на їхній організм.

- принцип доступності реалізовувався шляхом обліку вікових особливостей і рухової підготовленості дівчат 14 – 15 років.

- принцип систематичності передбачав триразові тренування на тиждень.

Для визначення вихідного рівня гнучкості ми прийняли у випробуваних контрольні нормативи. Так, для випробуваних ми використовували такі тести:

1. Дівчатам пропонується виконати шпагат спочатку правою ногою вперед (шпагат 1), а потім – лівою (шпагат 2), тримаючись за підлогу. Лінійкою вимірюється відстань від пахової області до підлоги (см) [10].

2. Міст: вимірювання рухливості при розгинанні хребетного стовпа. Досліджуваний, лежачі на підлозі, ступні притягнуті впритул до сідниць, руки спираються на рівні плечей біля голови. За командою досліджуваний виконує міст, руки і ноги мають бути якнайбільше ближче. Визначається мінімальна відстань у сантиметрах між долонями і п'ятами. Вимірювання при виконанні моста виконується від п'яток до третього пальця руки [10].

3. Визначення рухливості у суглобах хребетного стовпа при нахилі із положення стоячи на лавці. Із вихідного положення стоячи на підвищеній опорі учасник тестування нахилиється повільно вниз – вимірюється відстань до опори і нижче опори. Нахил відбувається до з'явлення болю у верхній частині ніг (см) [10].

4. Викрут рук з палицею. Вимірюється рухливість у плечових суглобах. З вихідного положення палиця догори у прямих руках, хват зверху, викрути назад – вперед прямими руками. Вимірюється відстань між руками (см) [10].

Наші дослідження показали, що більшість дівчат мають недостатній рівень розвитку гнучкості. Тому систематичний розвиток гнучкості з чітким дозуванням навантажень був обов'язковою умовою експериментальної методики.

Таблиця 1

Рівень розвитку гнучкості у дівчат 14-15 років після педагогічного експерименту

№	Тести	Групи	$X1 \pm \sigma 1$	$X1 \pm \sigma 2$	P1	P2
1.	Шпагат 1, см	К	12,1±1,4	11,3±0,6	>0,05	<0.05
		Е	12,1±1,5	6,9±0,5	<0,05	
2.	Шпагат 2, см	К	23,2±1,8	22,2±1,0	>0,05	>0.05
		Е	23,4±2,7	18,8±2,2	>0,05	
3.	Міст, см	К	57,9±2,6	58,0±1,9	>0,05	>0.05
		Е	58,5±4,4	56,7±4,5	>0,05	
4.	Нахил, бали	К	2 ±0,4	3±0,4	>0,05	<0.05
		Е	2 ±1,2	5±0,9	<0,05	
5.	Викрут, см	К	56,4±1,1	56,4±1,1	>0,05	<0.05
		Е	53,6±1,9	47,7±1,8	<0,05	

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники індексу Кетле як в експериментальній, так контрольній групах вірогідно не змінилися, обидві групи не зазнали істотних коливань і знаходяться на рівні нижче середнього.

При визначенні функціонального стану організму, нами використовувались аналогічні зони потужності тренувань зонам першого етапу досліджень. У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники ЧСС та АТ як в експериментальній, так і контрольній групах вірогідно не змінилися, що вказує нам на приблизно однаковий рівень розвитку здатності серцево-судинної системи реагувати на фізичну роботу. Це можна пояснити невеликою тривалістю експерименту.

Порівнюючи показники антропометричних даних можна зробити висновок, що між контрольною і експериментальною групами немає вірогідності розходжень, як до експерименту, так і після. Хоча в обох групах відбулися зміни у ваговому й об'ємному показниках до експерименту і після.

Аналіз величин плечового індексу дівчат 14 – 15 років показав вірогідне покращення значення цього тесту в експериментальній групі ($p < 0,05$). Після експерименту контрольна група залишилась на низькому рівні, а в експериментальній групі показники мають високий рівень. Це вказує на те, що використання експериментальної програми занять позитивно впливає на рухливість плечових суглобів.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що в тестах «шпагат 1», «нахил» та «вкрут» спостерігається вірогідний приріст показників в експериментальній групі, порівняно з контрольною ($p < 0,05$) (табл. 1). В тестах «шпагат 2» та «міст» вірогідного приросту не спостерігається, але в експериментальній групі середнє значення цих тестів вище, ніж в контрольній (табл. 1).

Висновки:

Нами було проведене дослідження розвитку гнучкості у дівчат 14 – 15 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчій групі. На підставі отриманих даних до і після педагогічного експерименту, можна зробити такі висновки:

1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток гнучкості, на заняттях із спортивних танців в оздоровчих групах.

2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчата 14 – 15 років, які займаються спортивними танцями, мали середній і низький рівень розвитку гнучкості.

3. Дослідження плечового індексу показало, що до експерименту дівчата 14 – 15 років в обох групах мали низькі показники плечового індексу.

4. За показниками індексу Кетле дівчата 14 – 15 років мали середній рівень фізичного розвитку.

5. Експериментальна програма передбачала заняття з переважним використанням вправ, спрямованих на розвиток гнучкості дівчат 14 – 15 років два рази на тиждень.

6. В умовах педагогічного експерименту рівень гнучкості дівчат 14 – 15 років експериментальної групи значно підвищився. Кількісний аналіз показників гнучкості показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$) зміни порівняно з показниками контрольної групи. Найбільший приріст показників гнучкості в експериментальній групі було виявлено у таких тестах: «шпагат 1», «нахил», «вкрут».

7. Після експерименту спостерігається вірогідний приріст показників плечового індексу у дівчат експериментальної групи до 86.34 %, що відповідає нормальній поставі. У контрольній групі вірогідного приросту не спостерігається.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами системи занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 14 – 15 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток гнучкості у дівчат 15 – 17 років.

Література:

1. Абросимова Л.Н. Визначення фізичної працездатності підлітків / Л.Н. Абросимова, В.Е. Красик // Нові дослідження по віковій фізіології. – 1997. – №2. – С.114 – 117.
2. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер – К.: Олімпійська література, 2001. – 386 с.
3. Буйнова Н.В. Фитнес: Ми выбираем успех / Н.В. Буйнова – Санкт-Петербург.: «Невській проспект», 2002. – 243 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков – К.:Олімпійська література, 2002. – 293с.
5. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, Кузнецов В.С. – Донецк, 2001. – 54 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Миллер Е.Б., Упражнения на растяжку. Простая йога везде и в любое время / Е.Б. Миллер, К.А. Блекмен – М.: „Файр-пресс”, 2000. – 198 с.
8. Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В. Методичні рекомендації. Критерії оцінки стану здоров'я та рухових здібностей дітей шкільного віку / Н.В. Москаленко Н.В., З.В. Анастасьєва – Дніпропетровськ, 2000. – 48 с.
9. Осадців Т.П. Спортивні танці: навч. Посібник / Т.П. Осадців. – Л.: Арт-прес 2001. – 338 с.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко – К: Олімпійська література, 2001р. – 439 с.