

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 14 – 15 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ

А.В. Федоряка

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

Введення. 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.

Танцювальна аеробіка є доволі популярним видом фітнесу не тільки в Україні, але і в усьому світі. Вона активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси, музики і мистецтва і спорту, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями.

У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість танцювальної аеробіки. Танцювальна аеробіка 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 [4, 5, 8,].

В Україні працюють багато клубів і гуртків танцювальної аеробіки, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально–методичною літературою. Необхідні розробки методик підготовки тих, що тренуються. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості на заняттях та особливостей планування тренувального процесу для тих, що займаються танцювальною аеробікою. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Проблема розвитку гнучкості піднімалася в багатьох роботах різних авторів: Л.В.Волков 2002; Т.С.Лисицька 2002; О.А.Череповська 2008; М.М.Линець 2005; О.М.Худолій 2007; Т.Ю. Круцевич 2008 та ін. Але більшість публікацій розкривають особливості роботи зі спортсменами різної спеціалізації, а робота з дітьми старшого шкільного віку які займаються танцювальною аеробікою висвітлювалась лише поверхнево.

Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [6, 7].

Мета роботи: експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 14 – 15 років, які займаються танцювальною аеробікою.

Завдання роботи:

1. Визначити рівень гнучкості у дівчат 14 – 15 років, що займаються танцювальною аеробікою.
2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм дівчат 14 – 15 років, що займаються танцювальною аеробікою.
3. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність розвитку гнучкості у дівчат 14 – 15 років, що займаються танцювальною аеробікою.

Об'єкт дослідження: фізична та функціональна підготовленість дівчат 14 – 15 років, що займаються танцювальною аеробікою.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості у дівчат 14 – 15 років на заняттях танцювальною аеробікою.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні методи досліджень:

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

Для визначення вихідного рівня гнучкості ми прийняли у досліджуваних контрольні нормативи. В педагогічному тестуванні ми використовували наступні тести:

Тест 1. Міст.

Тест 2. Шпагат.

Тест 3. Нахилі тулуба вперед із положення сидячи.

Тест 4. Викрут рук з палицею.

Дослідження проводилися у СК «Арена» м. Дніпропетровська. У дослідженні прийняли участь 24 дівчини віком 14 – 15 років, які займаються танцювальною аеробікою. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв. Дослідження проводилися у 4 етапи.

На першому етапі нами були вивчені дані спеціальної науково–методичної літератури про фізіологічний і морфологічний вплив занять танцювальною аеробікою на дівчат віком 14 – 15 років. Також була складена програма дослідження, підібраний контингент випробуваних, визначені задачі і методи дослідження.

На другому етапі ми провели попереднє педагогічне і медико–біологічне тестування досліджуваних, потім дівчата були розділені на дві групи: група, що займається реггітоном і група що займається танцювальною аеробікою з елементами латиноамериканського танцю (латиною) по 12 дівчат у кожній. За результатами попередніх досліджень ми визначили, що обидві групи знаходяться на однаковому рівні розвитку гнучкості. На третьому етапі дівчата займалися за традиційною методикою з реггітону і латини.

На четвертому етапі ми провели повторне тестування груп реггітону і латини. Після цього була проведена обробка результатів за допомогою методів математичної статистики, здійснений порівняльний аналіз і сформульовані висновки.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що групи реггітону і латини знаходяться на однаковому рівні розвитку гнучкості. Шпагат і викрут із палицею показали рівень нижче середнього, а міст і нахил тулуба – низький. Порівнюючи показники індексу Кетле можна зробити висновок, що рівень фізичного розвитку за цим показником в обох групах нижчий середнього. Між контрольною і експериментальною групами немає істотної різниці ($t < T_{гр}$).

За допомогою антропометричного методу нами були визначені показники зросту, ваги груп реггітону і латини до експерименту. З отриманих даних ми бачимо, що антропометричні показники в обох групах знаходяться на однаковому рівні, достовірної різниці між ними немає. Це підтвердилося за допомогою методів математичної статистики, так як значення t критерію Ст'юдента менші значення $T_{гр} = 2.06$ ($t < T_{гр}$).

Для оцінки функціонування кардіо–респираторної системи проводили медико–біологічне тестування, у якому використовувалась функціональна проба Руф'є. Дослідження дозволяють зробити висновок, що в періоди тренувань можливості кардіо–респираторної системи дозволяють виконувати задане навантаження, і всі зміни частоти серцевих скорочень і артеріального тиску знаходяться в межах фізіологічних норм, прийнятих для підлітків цього віку. Ми визначали реакції організму на навантаження, викликані виконанням тренувальних вправ, визначаючи показники частоти серцевих скорочень

у спокої, після тренувальних вправ і в період відновлення (через 5 хвилин), та показники артеріального тиску у тих самих зонах. У більшості випадків ми виявили середнє коливання результатів, що може вказувати на відсутність відхилень у стані здоров'я дівчат 14 – 15 років та слабкий розмах між показниками досліджень.

Порівнюючи всі математичні показники функціонального стану організму ми можемо зробити висновок, що між групами достовірних різниць немає, що підтверджується порівнянням значень t зі значенням $T_{гр}=2,06$ критерію Ст'юдента ($t < T_{гр}$).

На другому етапі дослідження в групах заняття проходились за традиційною методикою. Попередні контрольні іспити показали, що групи знаходяться на однаковому рівні розвитку гнучкості. Виходячи з даних літературних джерел і результатів тестування, з огляду на думки тренерів і власний практичний досвід, були розроблені тренувальні програми, які застосовувалася в групах і були спрямовані на розвиток гнучкості.

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

Результати заключного дослідження. Порівнюючи показники індексу Кетле можна зробити висновок, що між групами немає істотних змін, що підтверджується критерієм Ст'юдента. За отриманими даними ми бачимо, що обидві групи не зазнали істотних коливань і знаходяться на рівні нижче середнього.

Порівнюючи показники антропометричних даних можна зробити висновок, що між групою реггітон і групою латина 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, що підтверджується порівнянням значень критерій Ст'юдента ($t > T_{гр}$).

При визначенні функціонального стану організму нами використовувались аналогічні зони потужності тренувань зонам першого етапу досліджень. Достовірність різниць між групою реггітон і групою латина в показниках функціонального стану організму не підтвержені. Усі показники досліджень груп майже не зазнали істотних коливань, що вказує нам на середнє коливання результатів. У цілому розходжень у показниках ЧСС та АТ не спостерігається, що вказує нам на приблизно однаковий рівень розвитку здатності серцево-судинної системи реагувати на фізичну роботу. Це підтверджується порівнянням значень критерію Ст'юдента.

Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня гнучкості у дівчат 14 – 15 років. Результати досліджень представлені в табл.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі яка займалася латною в тестах по визначенню рівня гнучкості не спостерігається достовірний приріст показників ($p > 0,05$). Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості попереднього та заключного досліджень ми виявили, що рівень розвитку гнучкості залишився на тому самому рівні.

У групі яка займалася реггітоном рівень розвитку гнучкості зріс і спостерігався достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня до середнього; в тесті № 2 результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із низького до середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього.

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

№	Тести	Група	1 X1 ± m 1	2 X2 ± m 2	p	p1
1	Міст, см	латина	35,9 ± 0,18	34,1 ± 0,41	>0,05	<0,05
		реггітон	37,1 ± 0,18	29,2 ± 0,28	<0,05	
2	Шпагати: лівую, правою, середня оцінка, см	латина	12,1 ± 0,8	11,6 ± 0,28	>0,05	<0,05
		реггітон	11,4 ± 0,7	6,3 ± 0,15	<0,05	
3	Нахил тулуба вперед, см	латина	10,6 ± 0,5	10,1 ± 0,5	>0,05	<0,05
		реггітон	11,4 ± 0,5	17 ± 0,35	<0,05	
4	Викрут рук з палицею, см	латина	52,4 ± 0,21	51,1 ± 0,51	>0,05	<0,05
		реггітон	52,1 ± 0,23	46,2 ± 0,52	<0,05	

Висновки. Перед початком експерименту ми дослідили рівень фізичної підготовленості дівчат 14–15 років, що займаються танцювальною аеробікою. Дослідження показали, що за всіма показниками у дівчат які займалися реггітоном і танцювальною аеробікою з елементами латиноамериканського танцю (латною) приблизно однакові показники, які відповідають віковим особливостям дітей. Шпагат і викрут із палицею показали рівень гнучкості нижче середнього, а міст і нахил тулуба – низький.

Результати повторних досліджень показали, що у дівчат в групі яка займалася латною спостерігається незначний приріст результатів, а у дівчат в групі яка займалася реггітоном приріст результатів значно вищий. У дівчат в групі яка займалася реггітоном рівень розвитку гнучкості зріс і спостерігався достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня до середнього; в тесті № 2 результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із низького до середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього.

На підставі отриманих даних після експерименту було зроблено висновок, що заняття танцювальною аеробікою сприяють розвитку гнучкості. Але слід відмітити, що заняття таким видом танцювальної аеробіки як реггітон сприяє більшому розвитку рівню гнучкості ніж заняття латною.

Література

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер –К.: Олімпійська література, 2001. – 456 с.
2. Арефев В.Г.. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) Посібник для студентів навчальних закладів 2–4 рівнів акредитації / В.Г. Арефев, А.Г. Єдинак Навч. – Кам'янець – Подільський: Абетка–НОВА. – 2001. – 384 с.
3. Биков Є.В. Спорт і кровообіг: вікові аспекти / Є.В. Биков, А.П. Ісаєв, С.Л. Сашенков. – Челябінськ: Вид-во ТОВ «Інтерполіарт», 1998. – 64 с.
4. Волков Л. В. – Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – К.: Олімпійська література, 2002. – 393 с.
5. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / Деминский А.Ц., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Донецк: Купидон, 2001. – 376 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання// загальні основи теорії і методики фізичного виховання.: 1т. / Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008 –Т1. – 456 с.
7. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно–педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун–т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.