

УДК 796.1

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ І КЛАСИЧНИМ ТАНЦЕМ

Власюк О.О., Федоряка А.В., Целуйко Є.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

На сучасному етапі розвитку українського суспільства гостро постала проблема стрімкого погіршення стану здоров'я населення, зокрема у дітей молодшого шкільного віку. Останніми роками великого поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали єдиноборства, акробатика, художня гімнастика, фітнес, заняття різними видами танців. У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість художньої гімнастики і класичного танцю. Стаття присвячена проблемі розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем. Визначається вплив занять оздоровчої спрямованості на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість дівчаток.

Ключові слова: художня гімнастика, класичний танець, розвиток гнучкості, оздоровча спрямованість.

Постановка проблеми. У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість художньої гімнастики і класичного танцю. Вони дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з дітьми: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

Художня гімнастика, як важливий засіб фізичного виховання й оздоровлення дітей, включений у загальноосвітні програми шкіл, середніх і вищих навчальних закладів, дитячих спортивних шкіл. Найбільш типовими вправами для художньої гімнастики є вправи з різними по фактурі предметами (скакалкою, обручем, м'ячом, булавами, стрічкою), у поєднанні з руками без предмета, акробатичними вправами, елементами танцю і хореографії. Класичний танець – це історично складена система хореографічного мистецтва, створена на принципі поетично-узагальненої інтерпретації сценічного образу. Це основа будь-яких видів танців, основна система виразних засобів хореографічного мистецтва [1; 2].

Гнучкість – це одне з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Для успішного розвитку гнучкості, насамперед, необхідна теоретична обґрунтованість питання. Необхідні знання для розвитку гнучкості належать до різних галузей знань: теорії і методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології. Для знаходження ефективних засобів розвитку гнучкості пропонується комплексний підхід, що поєднує різні області знання, що допоможе виявити причинно-наслідковий зв'язок всіх сторін розвитку гнучкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічну основу дослідження склали: фундаментальні положення теорії фізичної культури і спорту про розвиток фізичних якостей [4; 5; 6], концепції про необхідність врахування психофізіологічних особливостей дітей у процесі занять

[7], теорії сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей [10].

Аналіз наукових досліджень з проблеми вдосконалення системи організації фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку свідчить, що найбільше уваги приділяється визначенню ефективності різних видів оздоровчих занять [3; 8]. Проблема розвитку гнучкості розглядалася в багатьох роботах різних авторів: Л.П. Матвеев [9], Т.Ю. Круцевич [4; 5], О.М. Худолій [9] та ін. 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 здорової нації [3; 8].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У відповідних літературних джерелах з різних областей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, в даному випадку, гнучкості на заняттях з художньої гімнастики і класичного танцю. Вперше проведено порівняльний аналіз впливу занять художньою гімнастикою і класичним танцем на розвиток гнучкості дівчаток 7-8 років. Розширено дані, що стосуються впливу занять оздоровчою художньою гімнастикою і класичним танцем, на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років. Доповнено дані та експериментально обґрунтована система тренувальних занять на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати та дати порівняльну характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Задачі дослідження:

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у дівчат 7-8 років, які займаються художньою гім-

настикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем щодо розвитку гнучкості у дівчат 7-8 років.

Об'єкт дослідження: фізична підготовленість дівчат 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості у дівчат 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилися у СК «Леді» міста Дніпра. У дослідженні взяли участь 24 дівчинки віком 7-8 років. Перша група – 12 дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групах оздоровчої спрямованості, і друга група – 12 дівчат, що займаються класичним танцем. В обох групах заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття – 90 хв. Заняття в групах мали спільні та відмінні ознаки. Спільні ознаки: заняття в обох групах тривало 90 хвилин і проводилися за традиційними, адаптованими методиками за своїм напрямом. Відмінні ознаки: на заняттях з художньої гімнастики вправи виконуються з більш високою амплітудою, використовуються вправи с предметами (зі скакалкою, м'ячом, стрічкою та обручем). На заняттях з класичного танцю застосовувалися вправи біля опори з використанням хореографічних рухів, стрибки та танцювальні комбінації.

Формування методики проведення занять в обох групах опиралося на такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

Наші дослідження показали, що дівчатка в досліджуваних групах мають недостатній рівень розвитку гнучкості. Тому систематичний розвиток гнучкості був обов'язковою умовою групової методики.

2. Раціональна побудова тренувальних занять, що дозволило всебічно впливати на організм дівчаток 7-8 років. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання педагогічних принципів:

- принцип свідомості та активності забезпечував створення у дівчат чіткого розуміння впливу фізичних вправ на їхній організм;
- принцип доступності реалізовувався шляхом урахування вікових особливостей і рухової підготовленості дівчат 7-8 років;
- принцип систематичності передбачав триразові тренування на тиждень.

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

1. Поперечний шпагат: учасник тестування стоїть спиною до гімнастичної стінки. Рука-

ми міцно утримується за стінку на рівні плечей. Позаду на стіні закріплена вертикальна планка, на якій нанесені (знизу угору) сантиметрові розмітки. За командою «Можна» учень ковзанням виконує поперечний шпагат. По вимірювальній планці реєструється найменша відстань від пахової області до підлоги.

2. Нахил тулуба із положення стоячи: учасник тестування стає на платформу у положення «основна стійка», пальці біля краю платформи. Не згинаючи колін, він виконує нахил, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається протягом 2с. Результатом тестування є визначення положення пальців рук у сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання записується зі знаком «мінус».

3. Міст: учасник тестування з положення лежачи на спині спирається зігнутими руками у плечей (пальці до плечей), згинає ноги, ступні ставить паралельно на відстані ширини ступні. Розгинаючи одночасно ноги і руки, максимально прогинається, голову нахилає назад. Вимірюється відстань від п'ят до кистей рук. Чим менше відстань, тим краще результат.

4. Викрут рук з палицею з вихідного положення «палиця угору в прямих руках», хватом зверху, викрути назад – вперед прямими руками. Вимірюється відстань від однієї руки до другої (см).

На підставі аналізу літературних даних було з'ясовано, що заняття художньою гімнастикою і класичним танцем позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності дівчаток. Однак тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного із своїх підопічних і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються, реагують на ти чи інші навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчатка 7-8 років мали середній і нижче середнього рівень розвитку гнучкості. Але слід відзначити, що група художньої гімнастики має трохи кращі показники ніж група, що займається класичним танцем. Дівчата групи художньої гімнастики в тестах «шпагат» і «викрут з палицею» показали рівень нижче середнього, «нахил тулуба» та «міст» – середній рівень, а дівчата групи, що займається класичним танцем, мають показник нижче середнього у всіх тестах (табл. 1).

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування після педагогічного експерименту показав, що у групі, яка займалася класичним танцем, в тестах по визначенню рівня розвитку гнучкості спостерігається вірогідний приріст показників у тестах «шпагат» і «нахил» ($p < 0,05$), а не спостерігається приріст показників ($p > 0,05$) у тестах «міст» і «викрут з палицею». У групі, яка займалася художньою гімнастикою, рівень розвитку гнучкості зріс і спостерігався вірогідний приріст всіх показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості

Таблиця 1

Показники рівня розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років

№	Тести	Група	1 X1±m 1	2 X2±m 2	P	p1
1	Поперечний шпагат, см	Група 1	31±1,2	15,2±0,28	<0,05	<0,05
		Група 2	38±1,3	24,6±0,41	<0,05	
2	Нахил, см	Група 1	6±0,9	7,9±0,15	<0,05	<0,05
		Група 2	5±0,6	5,6±0,28	<0,05	
3	Міст, см	Група 1	29±1,7	24,8±0,35	<0,05	<0,05
		Група 2	31±2,1	31,9±0,5	>0,05	
4	Викрут із палицею, см	Група 1	54±1,4	48,2±0,52	<0,05	<0,05
		Група 2	56±1,7	59,1±0,51	>0,05	

в групі художньої гімнастики попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті № 2 результат покращився із середнього рівня до вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із середнього до вище середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього (табл. 1).

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою і класичним танцем, ми робимо висновок, що в групі класичного танцю показники рівня розвитку гнучкості у двох тестах залишилися на вихідному рівні, а в групі художньої гімнастики показники рівня розвитку гнучкості зросли у всіх тестах.

В умовах педагогічного експерименту рівень гнучкості дівчаток 7-8 років, що займалися художньою гімнастикою, значно підвищився, порівняно з дівчатками, які займаються класичним танцем ($p < 0,05$). Кількісний аналіз показників гнучкості показав, що в групі, яка займалася художньою гімнастикою, після експерименту показники мають статистично значущі ($p < 0,05$) зміни порівняно з показниками групи, в якій дівчатка займалися класичним танцем.

Висновки та перспективи подальших досліджень. 1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових і подальше дослідження вже існуючих методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвитку гнучкості на заняттях із художньої гімнастики та класичного танцю.

2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчата 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою та класичним танцем, мали середній та нижче середнього рівень розвитку гнучкості.

4. Результати заключних досліджень показали, що у дівчаток групи класичного танцю спостерігається незначний приріст результатів, а у дівчаток групи художньої гімнастики приріст результатів значно вищий ($p < 0,05$). На підставі отриманих даних після експерименту було зроблено висновок, що заняття художньою гімнастикою більше сприяє розвитку гнучкості, ніж заняття класичним танцем.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток гнучкості у дівчат 9-10 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості та класичним танцем.

Список літератури:

1. Борисова Ю.Ю. Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років: методичні рекомендації / Ю.Ю. Борисова, О.О. Срьоміна – Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. – 36 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебника для высших и средних учебных заведений искусства и культуры, издание шестое / А.Я. Ваганова издание шестое – М.: МКРФ, 2000. – 168 с.
3. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. канд. наук по физ. восп. и сп.: 24.00.02 / Губарева Елена Сергеевна / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
7. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
8. Федоряка А.В. Вплив занять спортивними танцями оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості у дівчат 14-15 років / А.В. Федоряка, Н.В. Бачинська // III Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» м. Суми. – 2016. – С. 280-284.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О.М. Худолій: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. 1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

Власюк Е.А., Федоряка А.В., Целуйко Е.В.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И КЛАССИЧЕСКИМ ТАНЦЕМ

Аннотация

На современном этапе развития украинского общества остро встала проблема стремительного ухудшения состояния здоровья населения, в частности у детей младшего школьного возраста. В последние годы большое распространение получили различные практики оздоровительных тренировок. Популярными стали единоборства, акробатика, художественная гимнастика, фитнес, занятия различными видами танцев. В поисках инновационных подходов к организации внешкольного физического воспитания с детьми и подростками следует учитывать особое значение и привлекательность художественной гимнастики и классического танца. Статья посвящена проблеме развития гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой оздоровительной направленности и классическим танцем. Определяется влияние занятий оздоровительной направленности на физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность девочек.

Ключевые слова: художественная гимнастика, классический танец, развитие гибкости, оздоровительная направленность.

Vlasyuk E.A., Fedoryaka A.V., Tseluyko E.V.

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

COMPARATIVE ANALYSIS OF FLEXIBILITY IN GIRLS 7-8 YEARS RHYTHMIC GYMNASTICS IMPROVING ORIENTATION AND CLASSICAL DANCE

Summary

At the present stage of development of the ukrainian society there was a problem of rapid deterioration of the health of the population, particularly in children of primary school age. In recent years, a large widespread practice different recreational training. It became popular martial arts, acrobatics, gymnastics, fitness, playing different kinds of dances. In recent years, a large widespread practice different recreational training. It became popular martial arts, acrobatics, gymnastics, fitness, playing different kinds of dances. In search of innovative approaches to the organization of extra-curricular physical education of children and adolescents must be considered of particular importance and attractiveness of rhythmic gymnastics and classical dance. The article is devoted to the development of flexibility in girls 7-8 years old, engaged in artistic gymnastics of an improving orientation and classical dance. It determines the effect of employment by improving focus on physical development, physical and functional readiness of girls.

Keywords: artistic gymnastics, classical dance, develop flexibility, improving orientation.