

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 14–15 РОКІВ

Федоряка А. В., ст. викл.

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

Бачинська Н. В., к. н. з фіз. вих. та спорту, доц.
*Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара
nat2nat@mail.ru*

Актуальність: 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 тощо [1, 2].

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 [3].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 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 такі методи досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування; антропометричний метод; метод індексів; медико-біологічне тестування; 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, два раз на тиждень і один рази на тиждень заняття відбувались за традиційною методикою.

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

1. Шпагат, спочатку правою ногою вперед (шпагат 1), а потім – лівою (шпагат 2) [4].

2. Міст. [4].

3. Нахил, із вихідного положення стоячи на опорі учасник тестування повільно нахиляється [4].

4. Викрут рук з палицею [4].

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

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники індексу Кетле як в експериментальній, так і 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.

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 «викрут» 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).

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 ±0,4	3,0±0,4	>0,05	<0.05
		Е	2,0 ±1,2	5,0±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	

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», «викрут».

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. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Донецк, 2001. – 54 с.

2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

3. Осадців Т.П. Спортивні танці: навч. Посібник / Т. П. Осадців. – Л. : Арт-прес 2001. – 338 с.

4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – К : Олімпійська література, 2001р. – 439 с.