

2. Менхин Ю.В. *Физическая подготовка спортсмена (методологические основы)*. – М.: Физкультура и спорт, 1993 – 389 с.
3. Розин Е.Ю. *Спортивная гимнастика (девушки) Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.* – М., 1986. – 187 с.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика.* – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 9-11 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

*РОМАН ПЕТРИНА, ТАРАС ОСАДЦІВ, РУСЛАН ЛЕНЕЦЬ
Львівський державний інститут фізичної культури*

Спортивні танці - відносно новий, захоплюючий вид спорту. З кожним роком збільшується кількість спортивних шкіл та розширюється коло прихильників цього виду спорту. Варто зазначити, що кількість наукових досліджень що торкаються проблем спортивних танців ще недостатня. Проте основний акцент у наукових дослідженнях зроблено на техніці виконання танцювальних елементів, історичних аспектах розвитку спортивних танців. Аналіз наукових публікацій вказує на те, що проблемі контролю рівня розвитку фізичних якостей у спортивних танцях практично не приділялась увага.

Знайомлячись із структурою і побудовою тренувань в різних танцювальних клубах України, спостерігається різний підхід, до процесу тренувань і підготовки танцювальних пар. Практично всі тренери приділяють увагу технічній та хореографічній підготовці танцювальних пар проте майже не враховується фізична та рухова підготовленість танцюристів. Оскільки у переважній більшості танцювальні пари починають інтенсивно зростати професійно у віці 9-11 років, то саме в цьому віці для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренерам необхідно враховувати показники фізичної та рухової підготовленості дітей. Саме тому розробка методики контролю рухових якостей на заняттях із спортивних танців на етапі початкової підготовки набуває особливої актуальності.

Адекватний рівень розвитку фізичних якостей у спортивних танцях є визначальним чинником від якого залежить високий рівень танцювальної майстерності.

Вище наведене дозволяє сформулювати мету нашого дослідження: визначити оптимальні критерії контролю рівня розвитку фізичних якостей у дітей 9-11 років, що займаються спортивними танцями.

Для розв'язання завдань були використані наступні методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; анкетування; метод контрольних вправ; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось у м. Самборі в клубах спортивного танцю "Фантазія" та "Орхідея". У дослідженні взяло участь 42 дітей віком 9-11 років, що займаються спортивними танцями.

Для проведення дослідження нами була розроблена анкета в яку увійшло тринадцять запитань з проблем підготовки кваліфікованих танцювальних пар. Нами було роздано 20 анкет. З них повернулось 19, які дали можливість отримати необхідну інформацію.

Дослідження охопило тренерів з України та близького зарубіжжя. Вік опитуваних становив від 21 до 50 років. Стаж роботи тренером становив від 2 до 32 років.

Як показують результати дослідження, більшість тренерів – 96% вказують на недостатню кількість науково-методичних розробок у спортивних танцях, що доводить потребу нових підходів і сучасних рішень у побудові навчально-тренувального процесу.

На етапі початкової підготовки особливе місце посідає контроль рівня розвитку фізичних якостей дітей 9-11 років, що займаються спортивними танцями оскільки розвиток фізичних якостей лімітує якість технічної підготовки. Опитування тренерів дозволило визначити найбільш важливі фізичні якості для представників спортивних танців.

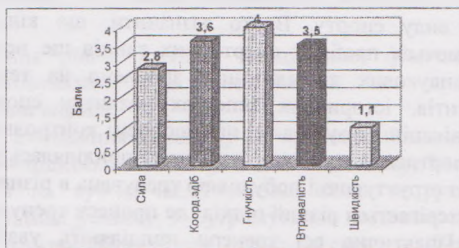


Рис. 1. Вагомість кожної з рухових якостей для дітей, що займаються спортивними танцями (згідно висновків тренерів зі сп. танців мах. - 5 балів).

Згідно висновків тренерів зі спортивних танців (рис.1.) найважливішими якостями для танцюристів є: гнучкість – 4 бали; координаційні здібності – 3,6 балів; витривалість – 3,5 балів

Рівень розвитку рухових якостей танцювальних пар значною мірою визначає і технічну майстерність, а отже і змагальний результат. Оптимальний розвиток рухових якостей дає змогу танцювальній парі проявити свій руховий потенціал та індивідуальність у танці. Недостатній рівень розвитку окремих якостей часто призводить до компенсації однієї якості іншою, або до неякісного виконання танцювальних фігур, що зрозуміло, є лімітуючим фактором.

Як у латиноамериканській програмі, так у стандартній є велика кількість рухів які вимагають хорошої гнучкості. Тому одним із напрямків нашого дослідження стало виявлення стану гнучкості у дітей, що займаються спортивними танцями віком 9-11 років.

Для визначення гнучкості нами використовувались такі вправи: шпагат у положенні лежачи на спині та нахил вперед.

В результаті проведених вимірів у вправі нахил вперед ми отримали такі результати (Рис. 2.) Середнє значення у групі дітей 9-11 років становило $3,2 \pm 5,8$ см.

Для вправи нахил уперед діти розподілились згідно 5 рівнів таким чином. У групу з низьким рівнем розвитку гнучкості потрапили 4 танцюристи, що становить 9% від усієї кількості дітей, які займаються танцями; у групу із нижче

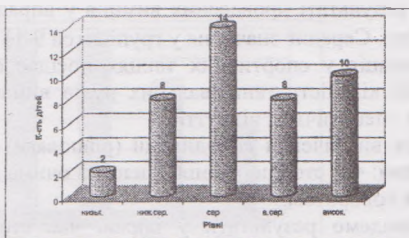


Рис. 2. Розподіл дітей 9-11 років за результатами виконання вправи нахил уперед.

середнього рівнем розвитку гнучкості потрапили 8 танцюристів, що становить 19% від усієї кількості дітей. Середній рівень розвитку гнучкості за вправою нахил уперед був виявлений у 14 дітей, що становить 33% від усієї кількості. У групу з рівнем вище середнього потрапили 3 танцюристи, що становить 7% від усієї кількості дітей. Високий рівень розвитку гнучкості був виявлений у 6 танцюристів, що становить 14% від усієї кількості дітей, які брали участь у дослідженні.

Гнучкість у тазостегновому суглобі має значний вплив на якість танцювання. Гнучкість визначалась у положенні лежачи за допомогою механічного гоніометра (за методикою Ф.Л.Доленко).

Середнє значення гнучкості у групі дітей 9-11 років становило $144,7 \pm 19,7^\circ$.

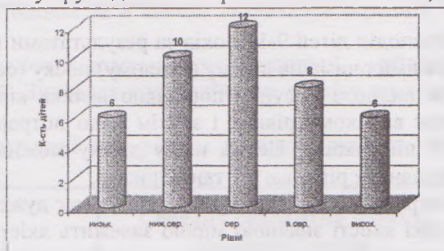


Рис. 3. Розподіл дітей 9-11 років за результатами виконання вправи шпагат лівий (правий).

Для вправи шпагат лівий (правий) діти розподілились згідно 5 рівнів таким чином (рис.3.) У групу з низьким рівнем розвитку гнучкості потрапили 6 танцюристів, що становить 14% від усієї кількості дітей, які займаються танцями; у групу із нижче середнього рівнем розвитку гнучкості потрапили 10 танцюристів, що становить 24% від усієї кількості дітей, які брали участь у дослідженні. Середній рівень розвитку гнучкості за вправою шпагат був виявлений у 12 дітей, що становить 29% від усієї кількості. У групу з рівнем вище середнього потрапили 8 танцюристів, що становить 19% від усієї кількості дітей. Високий рівень розвитку гнучкості був виявлений у 6 танцюристів, що становить 14% від усієї кількості дітей, які брали участь у дослідженні.

За вправою шпагат спостерігається нормальний розподіл кількості дітей, що займаються спортивними танцями. А за вправою нахил уперед найбільша кількість дітей потрапили у групу з середнім рівнем розвитком гнучкості.

В результаті проведених вимірів у вправі нахил вперед ми отримали такі результати. Середнє значення у групі дітей 9-11 років становило $3,2 \pm 5,8$ см.

Координація у спортивних танцях посідає одне з основних місць, оскільки величезна кількість танцювальних рухів вимагає високого рівня розвитку цієї якості та специфічних відчуттів.

Для визначення координації (рівноваги) у танцюристів нами були вбрані такі вправи: час стояння з заплющеними очима на правому та лівому носку та рух по лінії з поворотом.

Наведемо результати у вправі час стояння з заплющеними очима на правому (лівому) носку, до уваги брався кращий час стояння на лівій чи правій нозі.

Середній час стояння становив 5,5 сек., однак у групі були відмічені суттєві відмінності (рис. 4)

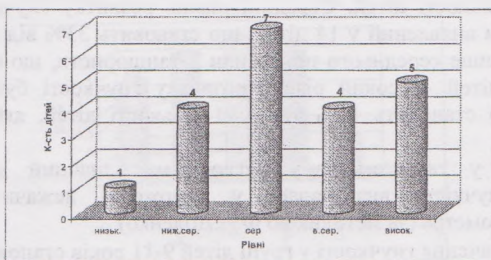


Рис. 4. Розподіл дітей 9-11 років за результатами виконання вправи час стояння з заплющеними очима на лівому (правому) носку (сек.)

Як видно з рисунку порівняно велика кількість учнів показала час, що відповідає високому рівню, і зовсім мало потрапили у групу з низьким рівнем розвитку цієї якості. Це на нашу думку можна пояснити загальним низьким рівнем розвитку рівноваги у танцюристів.

Витривалість у спортивних танцях має дуже важливе значення оскільки від прояву цієї якості значною мірою залежить якість виступів на змаганнях. Дуже часто трапляються, що танцюристам доводиться велику кількість разів виходити на паркет і працювати у максимальному напруженні тривалий час.

Серед засобів контролю за рівнем розвитком витривалості найбільш відповідним для віку 9-11 років ми використовували стрибки через скакалку. Витривалість визначалася часом збереження заданого темпу стрибків через скакалку (120 стрибків на хвилину). Витривалість настільки вища наскільки довший час стрибків.

Середня тривалість утримування заданого темпу стрибків через скакалку у дівчат становила $2,56 \pm 0,18$ хв. У хлопців дещо менша $2,34 \pm 0,17$ хв.

Розподіл результатів при визначенні витривалості мав свої особливості (рис.5.). Більшість результатів знаходяться в межах рівнів нижче середнього та середнього.

З результатів видно що загальний рівень розвитку витривалості у танцюристів 9-11 років може цілеспрямовано розвиватись.

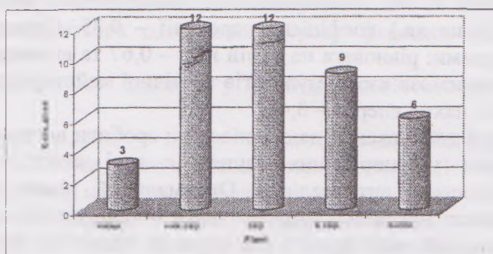


Рис. 5. Розподіл дітей 9-11 років за показниками витривалості (час збереження заданого темпу стрибків через скакалку).

Як відомо, розвиток фізичних якостей у спортивних танцях повинен бути підпорядкований процесу удосконалення технічної майстерності. Тому у дослідженні ми спробували визначити вплив окремих фізичних якостей на технічну майстерність кожного танцюриста. Для цього ми використали кореляційний аналіз.

Першим кроком стало визначення рівня технічної майстерності кожного учня, що займається спортивними танцями. Технічна майстерність визначалась шляхом експертної оцінки чотирьох танців латиноамериканської програми і чотирьох європейської. Для оцінки майстерності були запрошені 5 експертів (тренерів зі спортивних танців), які визначали майстерність за 10 бальною шкалою. На основі отриманих оцінок за 8 танців визначався середній бал для кожного учня.

Наступним кроком став пошук взаємозв'язку технічної майстерності і рівня розвитку рухових якостей. Значення кореляційного аналізу представлені у таблиці 1.

Таблиця 1. Коефіцієнт кореляції між рівнем розвитку рухових якостей і технічною майстерністю

Технічна майстерність	Середня експертна оцінка техніки 8 танців
Рів. роз. рух. якостей	
Гнучкість	
Нахил вперед	0,42
Шпагат	0,55
Сила	
Утримування гантелей у положенні руки в сторони (1 кг).	0,68
Координація	
Рівновага на носку однієї ноги	0,67
Рух з поворотом по лінії	0,71
Витривалість	
Час стрибків через скакалку у заданому темпі (120 на хв.)	0,75

Отримані дані дозволили виявити сильний статичний взаємозв'язок результатів технічної майстерності і вправи на координацію (рух з поворотом по лінії)

коефіцієнт кореляції - 0,71 та витривалості (час стрибків через скакалку у заданому темпі (120 на хв.) коефіцієнт кореляції – 0,75. Середній статичний взаємозв'язок з вправами: рівновага на одній нозі – 0,67 та вправою шпагат 0,55. Слабкий статичний взаємозв'язок результатів технічної майстерності виявлений з вправою на гнучкість нахил вперед – 0,42.

Проведені нами дослідження дають підстави зробити висновок, про те, що найбільш важливими у спортивних танцях є такі якості, як гнучкість, координаційні здібності і витривалість. Оптимальний рівень розвитку цих якостей дає можливості максимально реалізувати індивідуальні можливості, що проявляється на технічній майстерності танцюристів віком 9-11 років. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що показники технічної майстерності значною мірою залежать від таких вправ: координації - рух з поворотом по лінії, та витривалості - час стрибків через скакалку у заданому темпі (120 на хв.).

Література

1. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
3. Филин В.П. Проблемы совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. – М.: Фізкультура и спорт, 1970. - 18 – 32 с.

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ТРЕТЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КРУЖИЛО Г.Г., ЛЯХОВА І.М., УГЛОВА М.М.

Гуманітарний університет "ЗДМУ", ЗШ № 109 м. Запоріжжя

У сучасних школярів очевидним є недостатня рухова активність, а також нервово-емоційне та психічне перевантаження. Довге знаходження у закритому приміщенні погіршує захисні якості та опірні властивості організму дитини. Все це призводить до зниження рівня здоров'я учнів.

Кращий засіб боротьби з гіподинамією та стресами – оптимальний руховий режим. Це розуміють усі люди. Однак далеко не всі що-небудь роблять у цьому напрямку.

Адміністрація загальноосвітньої школи № 109 м. Запоріжжя піклується про здоров'я підрастаючого покоління, доказуючи це словом і ділом. З 2000 р. у цій школі було введено третій (за тиждень) урок фізичної культури. Причому не просто додатковий урок. Цей урок має оздоровчу спрямованість і проводиться за спеціально розробленою програмою.

Практика чотирьох років підтверджує, що автори програми разом з педагогічним колективом ЗШ № 109 вибрали правильну позицію. За три навчальні роки суттєво змінився рівень соматичного здоров'я школярів, який визначався методом експрес-оцінки за Г.Л. Апанасенко. Низький рівень соматичного здоров'я учнів зменшився на 15,4 %; високий та середній рівень збільшився на 5% та на 9,8% відповідно.