

**ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ПОЄДНАННІ
З ДИХАЛЬНИМИ ВПРАВАМИ ЦИГУН ТА АСАН
КУНГ-ФУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Анастасія Залецька

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті досліджено проблему удосконалення методів роботи хореографа над зміцненням м'язового корсету танцюристів-початківців. На основі проведеного анкетування тренерів-хореографів встановлено, що вони надають перевагу словесним, практичним та наочним методам навчання хореографії; основою занять опитані респонденти (70%) обрали партерний тренаж та роботу біля станка; більшість (85%) надає перевагу музично-ритмічній підготовці учнів, а оптимальними будуть заняття два рази на тиждень тривалістю по 60 хвилин кожне. На основі запропонованого комплексу партерної гімнастики доведено, що ефективна робота тренера над формуванням м'язового корсету спортсмена-початківця полягає у застосуванні та систематизації знань з анатомії людини та наявних різновидів гімнастики для складання комплексу вправ, спрямованих на індивідуальні особливості кожного учня. У результаті проведеного експерименту отримано дані, які дали змогу розробити та запровадити нові форми та методи проведення занять із танцюристами-початківцями та експериментально перевірити методику використання елементів гімнастики кунг-фу та цигун в поєднанні з партерною гімнастикою. Використання розробленої методики проведення занять довело, що додаткові дихальні вправи за фізичного навантаження та більш тривалого періоду занять тренують серцево-судинну систему, що дає змогу розвивати витривалість без шкідливого впливу на серцево-судинну систему та на стан здоров'я в цілому і значно пришвидшує зміцнення м'язового корсету танцюристів-початківців.

Ключові слова: м'язовий корсет, партерний тренаж, дихальні вправи, танцюристи-початківці.

Abstract. The problem of improvement of methods of work of the choreographer on strengthening of a " muscular corset" of beginner dancers is considered in the work. Based on the survey of choreographers, it was found that they prefer verbal, practical and visual meth-

ods of teaching choreography; the respondents (70%) chose ground floor training and work around the machine as the basis of classes; the majority (85%) prefer musical and rhythmic training of students, and classes twice a week lasting 60 minutes each will be optimal. Based on the proposed complex of ground floor gymnastics, it is proved that the effective work of the coach on the formation of the " muscular corset" of a novice athlete is to apply and systematize knowledge of human anatomy and existing gymnastics to compile a set of exercises tailored to each student. As a result of the experiment, data were obtained that allowed to develop and implement new forms and methods of classes with novice dancers and experimentally test the method of using elements of Kung Fu and Qigong gymnastics in combination with ground gymnastics. The use of the developed method of training proved that additional breathing exercises during exercise and a longer period of training train the cardiovascular system, which allows you to develop endurance without adverse effects on the cardiovascular system and health in general and significantly accelerates the strengthening of " muscular corset " beginner dancers.

Keywords: muscular corset quot, ground floor training, breathing exercises, beginner dancers.

Постановка проблеми. Досягнення успіху у видах спорту, пов'язаних із мистецтвом рухатися, вимагає від учнів спеціальної фізичної підготовки, яка передбачає в себе витривалість, швидкість та гнучкість [2, 4].

Під час побудови гімнастичного заняття вправи добирають так, щоб задіяти велику кількість м'язів-стабілізаторів, які не працюють у більшості інших занять або працюють неефективно. Саме вони відповідають за рівновагу, гнучкість, баланс та координацію. А також за підтримання оптимального положення тіла у статичі та динаміці, формування м'язового корсету тулуба, створення раціонального м'язового балансу [6].

Дихання є важливим складником будь-якого руху. Щоб навчити рухатись вільно, фахівцям необхідно вводити в навчальну програму дихальні вправи [3].

Актуальним є застосування в позаурочних формах фізичного виховання з дітьми молодшої школи ритмічної гімнастики у поєднанні з дихальними вправами цигун та асан кунг-фу, проте до сьогодні ця тема не була достатньо науково досліджена.

Мета роботи – дослідити вплив ритмічної гімнастики в поєднанні з дихальними вправами цигун та асан кунг-фу на функціональний стан дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Проведено педагогічний експеримент, який полягав в застосуванні ритмічної гімнастики у поєднанні з дихальними вправами цигун та асан кунг-фу для поліпшення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку. Учні були розподілені на дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ): у КГ заняття проводили на основі традиційного комплексу вправ ритмічної гімнастики; в ЕГ – у поєднанні з дихальною гімнастикою цигун та асанами кунг-фу.

Ритмічна гімнастика – це різновид гімнастики, яка містить систему вправ, що поліпшують фізичні якості, як: спритність, гнучкість, витривалість та пластичність. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійно, що підсилює їх дію на організм. Ритмічна гімнастика використовує засоби художньої гімнастики, загальнорозвивальних вправ, вільну пластику, суглобову гімнастику, елементи сучасного танцю [1, 5].

У дітей ЕГ заняття ритмічною гімнастикою були поєднанні з дихальними вправами цигун та асанами кунг-фу. Основу гімнастики Цигун становлять дихальні вправи в гармонійному поєднанні з фізичними навантаженнями [7]. У результаті занять за системою цигун досягається абсолютна гармонія між фізичним, емоційним та інтелектуальним рівнями. Таку систему дихання поєднували з певними формами кунг-фу: Муї Фа Кюн, Сейпільма, Чін Тзі Кюн (Mui Fa Kuen; Seipilma; Chin Tsi Kyun).

Однією з важливих та найпоширеніших функціональних проб є показники сатурації крові в дітей. Один із етапів дослідження полягав у вимірюванні рівня сатурації (SpO_2) у дітей обох груп. У результаті проведених замірів через три місяці після початку досліджень були виявлені зміни рівня SpO_2 в обох групах (рис. 1).

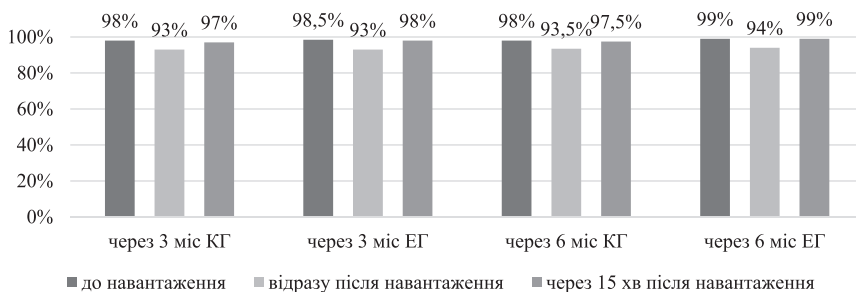


Рис. 1. Показники сатурації крові у дітей КГ та ЕГ

У дітей КГ через три місяці занять спостерігалось статистично вірогідне зниження рівня SpO_2 в крові (98%), що є закономірним. Через 15 хвилин після завершення фізичних навантажень рівень SpO_2 статистично вірогідно зріс (97%), але все ж був нижчим від вихідного вмісту SpO_2 . У дітей ЕГ, через три місяці занять теж спостерігалось зниження сатурації відразу після фізичних навантажень (93%). Через 15 хвилин після завершення заняття рівень SpO_2 практично досяг вихідного рівня (98%).

Аналогічні заміри проведено в обох групах дітей після 6 місяців занять. Так, у дітей КГ відразу після фізичного навантаження рівень сатурації закономірно знижувався (94%), але після 15-хвилинної перерви зростав майже до вихідного рівня (98%), хоча ще три місяці тому був нижчим. У дітей ЕГ вихідний рівень SpO_2 був вищим, ніж після трьох місяців занять (99%), та вищим загалом ніж у дітей КГ. Після закономірного падіння в результаті фізичного навантаження (94%), через 15 хвилин рівень сатурації відновлювався до початкового (99%). Таким чином, у результаті наших досліджень було встановлено кращу тренованість дітей ЕГ порівняно з КГ.

У процесі проведення дослідження проаналізовано показники співвідношення м'язової частки до загальної маси тіла. Так, у дітей КГ через три місяці тренувань спостерігалось незначне зниження ваги тіла (з 23,3 до 23 кг), але й була тенденція до збільшення м'язової частки загальної ваги (з 16,3 до 16,9 кг). Через 6 місяців тренувань у дітей КГ спостерігалось статистично вірогідне зростання м'язової частки від загальної маси тіла (17,7 кг), причому вага тіла значно не зростала (23,8 кг) (рис. 2).

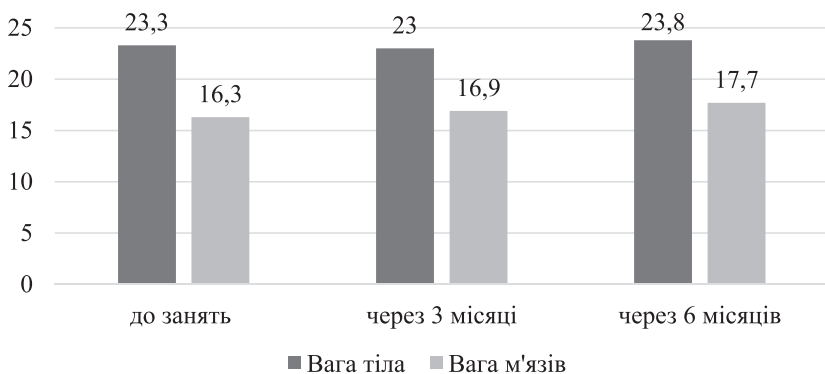


Рис. 2. Зміна показників ваги м'язів у дітей КГ за час спостереження

У дітей ЕГ через три місяці тренувань спостерігалася тенденція до зростання м'язової частки (17 кг) від загальної маси тіла (23,3 кг) (рис. 3).

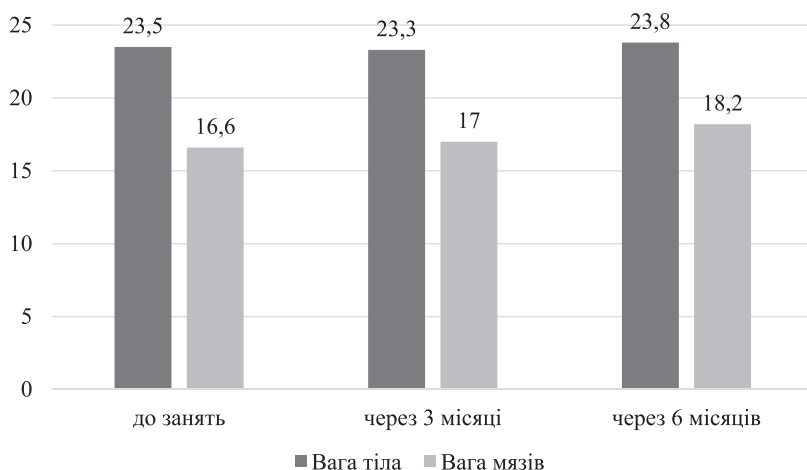


Рис. 3. Зміна показників ваги м'язів у дітей ЕГ за час спостереження.

Після шестимісячного періоду тренувань у дітей ЕГ спостерігалось статистично вірогідне зростання ваги м'язів (18,2 кг), водночас загальна маса тіла зростає незначно (23,8 кг).

Висновок. Отже, доведено позитивний вплив застосування ритмічної гімнастики в поєднанні з дихальними вправами цигун та асами кунг-фу на поліпшення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку. Так, у дітей КГ результати поліпшилися незначно, а в дітей ЕГ спостерігали більш інтенсивні зміни, що свідчить про ефективність розробленої методики.

Список використаних джерел

1. Атабалова М.Ф. Фактори, що сприяють розвитку витривалості танцюриста / Атабалова М.Ф. // Культура України. – 2016. – № 54. – С. 277–285.
2. Рассел Д. Ритмическая гимнастика / Джесси Рассел. – Москва, 2013. – 80 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Київ : Олимпийская литература, 2003. – 250 с.
4. Лю Сін'ятін. Характеристики Вектори естетичної культури хореографів / Лю Сін'ятін. – Київ : Центр навчальної літератури, 2019. – 208 с.

5. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я / Язловецький В. С. – Кіровоград, 2003. – 50 с.
6. Sorokolit N. The comparative analysis of physical training teachers' attitude to the educational reforms in the general secondary educational institutions / Sorokolit N., Rymar O., Bodnarchuk O. // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. – 2020. – № 2(50). – P. 20–25. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>
7. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils / Olga Rymar, Alla Solovey, Nataliya Sorokolit, Uliana Shevt-siv, Vasyl Matviiv // Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference (May 22th –23th). – Rēzekne, 2020. – Vol. 3. – P. 540–551.