

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО І СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЕСТРАДНО-СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

Мар'яна Качор, Валентина Сосіна

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Однією з найважливіших фізичних якостей в хореографії та видах спорту зі складною координацією є гнучкість. Без цієї якості неможливо виховати виразність і пластичність рухів, вдосконалювати техніку виконання стрибків, поворотів, рівноваг, нахилів оскільки без достатньої рухливості в суглобах ці рухи обмежені та скуті [1, 2]. Техніка виконання рухів естрадно-спортивного танцю потребує високого рівня розвитку рухливості у всіх суглобах, особливо кульшових, плечових, гомілковостопних, хребті.

Мета дослідження – удосконалення активної і пасивної гнучкості в дітей молодшого і середнього шкільного віку, які займаються хореографією (на прикладі естрадно-спортивного танцю).

Методи та організація дослідження. Було використано такі методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування, тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі СЗОШ № 68 м. Львова, в експерименті взяло участь 30 дітей молодшого і середнього шкільного віку, які займаються в шкільному гуртку естрадно-спортивного танцю.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті педагогічних спостережень встановлено, що на заняттях з естрадно-спортивного танцю з дітьми молодшого і середнього шкільного віку, вправи на розвиток гнучкості переважно виконуються у підготовчій частини заняття з метою розігріву і підготовки опорно-рухового апарату до наступної роботи. При цьому викладачі віддають перевагу активним динамічним рухам махового характеру, пружинним нахилам зі збільшенням амплітуди (88%). На розвиток пасивної гнучкості відводилося зовсім мало часу (12%), при цьому виконання пасивних статичних вправ розглядалося як метод удосконалення техніки виконання низки гімнастичних і акробатичних елементів: міст, напівшпагат, шпагат тощо.

Результати опитування педагогів мало чим відрізнялися від результатів педагогічних спостережень. Отже, проведене дослідження свідчить про недостатнє використання засобів і методів розвитку гнучкості під час занять хореографією в дітей молодшого і середнього шкільного віку. Використовуючи результати досліджень, проведених у різних видах спорту, де вимагається високий прояв рухливості в суглобах [1, 2], була розроблена програма розвитку гнучкості для дітей молодшого і середнього шкільного віку. У програму були включені активні, активно-пасивні і пасивні вправи, які виконувалися кожного заняття після повноцінної розминки. Крім того, у заключній частині заняття було використано методику стретчингу і пасивного розтягування в парах. Програма передбачала систематичний контроль гнучкості, який проводився щотижня. Аналіз отриманих даних свідчить, що цілеспрямований розвиток активної і пасивної гнучкості в дітей молодшого шкільного віку дав змогу достовірно поліпшити показники рухливості кульшових суглобів і хребта, які зросли як у хлопчиків, так і дівчат ($p < 0,05$; табл. 1 і 2).

При цьому найкращі результати спостерігалися у хлопців віком 7–10 років. Окрім того у показниках рухливості плечових і колінних суглобів достовірних змін не спостерігалося ($p > 0,05$).

Таблиця 1

**Зміни показників активної та пасивної рухливості різних суглобів
 у дітей молодшого і середнього шкільного віку,
 які займаються естрадно-спортивним танцем**

| Вік, стать | | Плечові суглоби | | Колінні суглоби | | Кульшові суглоби | |
|------------|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | активна рухливість, % | пасивна рухливість, % | активна рухливість, % | пасивна рухливість, % | активна рухливість, % | пасивна рухливість, % |
| 7-10 | Хлопці | 4,9 | -1,9 | 5,5 | -8,7 | 18,8 | 14,2 |
| | Дівчата | 3,2 | -0,1 | 6,2 | -9,5 | 6,6 | 5,8 |
| 11-14 | Хлопці | -0,1 | -1,4 | -1,7 | -3,4 | 3,4 | 4,5 |
| | Дівчата | -1,4 | -0,8 | -2,6 | -2,3 | 10,4 | 11,7 |

Таблиця 2

**Зміни показників активної рухливості хребта у дітей
 молодшого і середнього шкільного віку,
 які займаються естрадно-спортивним танцем**

| Вік, стать | | Поперековий відділ, % | Грудний відділ, % | Шийний відділ, % |
|------------|---------|-----------------------|-------------------|------------------|
| 7-10 | Хлопці | 8,6 | 22,9 | 17,0 |
| | Дівчата | 17,2 | 6,2 | 22,2 |
| 11-14 | Хлопці | 5,1 | 11,6 | 6,0 |
| | Дівчата | 20,0 | 6,4 | 4,1 |

Висновки. Результати педагогічних спостережень і опитування педагогів свідчать про недостатнє використання засобів і методів розвитку гнучкості під час занять естрадно-спортивним танцем у дітей молодшого і середнього шкільного віку. Цілеспрямований розвиток активної і пасивної гнучкості в дітей молодшого і середнього шкільного віку дав змогу достовірно поліпшити показники рухливості кульшових суглобів і хребта, які достовірно поліпшилися як у хлопчиків, так і дівчат обох вікових груп ($p < 0,05$). Отож у показниках рухливості плечових і колінних суглобів достовірних змін не спостерігалось ($p > 0,05$).

Список літератури

1. Руда І. Є. Програма оптимального розвитку гнучкості на етапі попередньої базової підготовки для попередження травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці / І. Є. Руда // Фізична культура спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького нац. ун-ту. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 2. – С. 211–215.
2. Сосина В.Ю. Хореографія в гимнастиці : учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – Київ : Олимп. л-ра, 2009 – 136 с.