УДК 793.3:796.012,3-053.5

DANCE MIX ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Уляна Шевців, Анастасія Навроцька

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Функціональний стан вестибулярної системи суттєво впливає на якість виконання будь-яких рухів (Р. Шмідт, 1996). Нейрони вестибулярних ядер, чітко реагуючи на зміни положень кінцівок і оберти тіла, синтезують отриману інформацію та забезпечують контроль і управління різноманітними руховими реакціями. Найбільш важливими є вестибулоспинальні реакції. За їхньою допомогою здійснюються динамічний перерозподіл тонусу скелетних м'язів та рефлекторні реакції, які є необхідними для збереження рівноваги.

Установлено, що відповідними подразниками півколових каналів та отолітового апарату є прискорений або уповільнений рух тіла, нахили голови вбік, які широко застосовують на заняттях Dance Mix.

Dance Mix є різновидом танцювальної гімнастики і має спільну мету – оздоровлення тих, хто нею займається. Вона стимулює серцево-судинну і дихальну системи, розвиває і зміцнює м'язи і зв'язки, поліпшує координацію рухів та вестибулярну стійкість.

Саме у визначенні цього впливу полягає новизна та актуальність дослідження.

Метою дослідження є поліпшення вестибулярної стійкості у дівчат молодшого шкільного віку засобами Dance Mix.

Завдання дослідження:

1. Дослідити значення вестибулярного аналізатора для виконання вправ Dance Mix (за даними літературних джерел).

2. Проаналізувати стан вестибулярної стійкості у дівчат молодшого шкільного віку.

3. Розробити комплекс Dance Mix для дівчат з метою розвитку вестибулярної стійкості.

4. З'ясувати ефективність впливу розробленого комплексу на вестибулярну стійкість.

Дослідження проведено на базі спортивного комплексу СШ № 82 за участю молодших школярок віком 8–10 років, які перебували у групі продовженого дня. У дослідженні взяли участь 30 дівчат, з яких було сформовано експериментальну і контрольну групи по 15 осіб у кожній.

До проведення педагогічного експерименту між дівчатами контрольної і експериментальної груп достовірної різниці в результатах виконання контрольних випробувань не спостерігали. Загальна кількість годин, відведених на заняття фізичними вправами, в обох групах була однаковою.

Стан вестибулярної стійкості у дітей молодшого шкільного віку оцінювано за допомогою комплексної методики. Аналіз отриманих результатів виконання контрольних вправ до експерименту свідчить про низький стан вестибулярної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.

У результаті занять Dance Mix за розробленою програмою розвитку вестибулярної стійкості в експериментальній групі виявлено деякі поліпшення вестибулярної функції.

За підсумками дослідження, отримана середньоарифметична оцінка виконання першої контрольної вправи до експерименту в обох групах була однаковою (3,8±0,8 та 3,8±0,8 при $p>0,05$), проте після проведення експерименту оцінка виконання вправи у дітей контрольної групи була достовірно нижчою, ніж у дітей експериментальної групи: 3,9±0,7 порівняно з 5,0±0 ($p<0,01$). Водночас слід зазначити, що після проведення експерименту результат виконання першої контрольної вправи у дівчаток експериментальної групи (навантаження у горизонтальній площині) поліпшився на 28%.

Результати виконання другої контрольної вправи до експерименту в обох групах були майже однаковими: у дітей контрольної групи – 0,9±0,8бала, експериментальної групи – 0,8±0,8 ($p>0, 05$). У дітей експериментальної групи встановлено статистично достовірну різницю відносно результатів виконання другої контрольної вправи дівчатами з контрольної групи. У контрольній групі після експерименту результат майже не змінився 1,0±0,8 бала ($p>0,05$), проте в експериментальній групі виявлено значне поліпшення показників виконання контрольної вправи 4,6±0,5бала ($p<0,001$). Поліпшення становить 72%.

Результати виконання третьої контрольної вправи після експерименту свідчать про статистично достовірну різницю між отриманими показниками у дітей контрольної і експериментальної груп. Середньоарифметична оцінка виконання третьої контрольної вправи до експерименту в кон-

трольній та експериментальній групах становила відповідно 2,0±1,06 бала та 2,1±0,9 бала (p>0,05), а після експерименту в дівчат контрольної групи вона була значно нижчою порівняно з оцінкою виконання контрольної вправи дівчатами експериментальної групи – відповідно 2,3±1,01 б. та 4,8±0,4 б. (p<0,01).

Ця тенденція зберігалась і при порівнянні результатів виконання четвертої контрольної вправи. Слід зазначити, що поліпшення результату виконання контрольної вправи становило 28%.

При порівнянні результатів виконання п'ятої контрольної вправи виявлено такі зміни: значних розходжень до експерименту в результатах виконання вправи дівчатами контрольної та експериментальної груп не було – 2,4±0,9 та 2,7±0,6 бала (p>0,05), але після експерименту отримана середньоарифметична оцінка показників дітей контрольної групи майже не змінилася – 2,5±0,9 бала і була суттєво нижчою за оцінку результатів виконання п'ятої контрольної вправи дівчатами експериментальної групи 4,7±0,5 бала (p<0,01). Отже, поліпшення результату виконання цієї контрольної вправи становило 46%.

Отож у результаті двомісячних занять Dance Mix досліджувані показники вестибулярної стійкості у дівчаток молодшого шкільного віку достовірно збільшувалися, що свідчить про поліпшення її функції.

Список використаних джерел

1. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми / Наталія Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я.– 2007.– № 1/2.– С. 16–21.

2. Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки / Заплатинська О. Б., Сосіна В. Ю., Окопний А. М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини.– Львів, 2012.– Вип. 16, т. 1.– С. 294–300.

3. Trinus K. F. Chornobyl Vertigo – 10 years of monitoring.– Kyiv; Wursburg, 2006.– 136 p.