

preliminary basic training. Slobzhanskyi herald of science and sport. 2017. №. 4 (60). С. 79-82.

14. Tropin Yu., Ponomaryov V., Klemenko O. Interrelation of level of physical fitness with indicators of competitive activity at young wrestlers of the Greek-Roman style. Slobzhanskyi herald of science and sport. 2017. №. 1 (57). С. 87-90.

ВПЛИВ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІВЧАТ 5-7 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Чернишенко Тамара

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайло Коцюбинського

Анотація:

В статті висвітлено вплив рухливих ігор з елементами хореографічно-танцювальних вправ, ритму та акробатики на фізичний розвиток і рівень постави дівчат 5-7 років, які займаються в секції художньої гімнастики.

In this article the influence of moving games with elements of choreographic-dance exercises are highlighted. Rhythm and acrobatics on physical development and the level of placement of girls 5-7 years old who are engaged in the rhythmic gymnastics section are described.

В статье подняты вопросы о влиянии подвижных игр с элементами хореографических танцевальных упражнений, ритмики и акробатики на физическое развитие и уровень осанки девочек 5-7 лет, занимающихся в секции художественной гимнастики.

Ключові слова:

художня гімнастика, рухливі ігри, фізичний розвиток, порушення постави.

artistic gymnastics, mobile games, physical development, posture violation.

художественная гимнастика, подвижные игры, физическое развитие, нарушение осанки.

Постановка проблеми. На сьогодні дуже актуальною є проблема оптимізації навчання основних рухів дітей молодшого шкільного віку, оскільки вивчення та аналіз здобутків педагогічної науки свідчить про те, що цей період найсприятливіший для реалізації ігрового методу в навчанні рухів на спеціально організованих заняттях [2, 6]. Педагогічна цінність ігор очевидна. Ряд авторів вказують на те, що дитяча рухлива творчість виявляється у створенні образу в грі, імпрровізації рухів під музику [1, 3, 8] та найлегше діти творять під танцювальну музику [7, 9]. Старший дошкільний вік характеризується у педагогічній літературі, як сенситивний період в вихованні та розвитку дитини, коли відбувається найбільш інтенсивний психологічний, фізичний розвиток та формування життєво необхідних умінь і навичок. Саме в цей період у дітей зростає сила та рухливість нервових процесів. Експериментальні дослідження Е. Вільчковського свідчать про те, що старший дошкільний вік є найбільш сприятливим для швидкого оволодіння дітьми різноманітними руховими діями. Тому він рекомендує максимально використовувати його для збагачення дітей різними формами рухливої діяльності, зокрема, звертає увагу на ефективність поєднання рухів з музикою [3, 8]. Старший дошкільний та молодший шкільний вік вважається періодом «витягування», активного зросту ніг, рук, змін у співвідношенні між тулубом, головою, кінцівками, що приближує пропорції тіла дитини до дорослої людини. Продовжується окостеніння скелета, формується постава, інтенсивно розвиваються м'язи. На дамку вчених, розвиток рухів у дошкільному та молодшому шкільному віці переважає над розвитком усіх інших функцій [4, 5, 6]. Для цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток дітей та молоді можуть використовуватися модельні тренувальні завдання, що складаються на основі ігрового методу [4].

На жаль, у спеціальній літературі немає достатньої кількості науково обґрунтованих методичних розробок, програм щодо використання ігрового методу з юними гімнастками, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Аналіз наукових досліджень та педагогічно-спортивної практики свідчать про те, що в роботі дитячих спортивних закладів (ДЮСШ, ДЮСОР і ін.) недостатня увага приділяється організації навчання основних рухів, які б дозволили покращити рухову діяльність юних гімнасток та підвищити ефективність спортивного тренування.

Елементарні вміння і навички, придбані в ігрових умовах не, лише порівняно легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння відповідними більш складними технічними вправами з предметами (скакалка, обруч, булави, м'яч, стрічка). Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони ж найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, гнучкість, швидкість, сила, витривалість.

Проте питання, пов'язані з реалізацією ігрового методу в навчально-тренувальному процесі з художньої гімнастики, які є основою підвищення фізичного рівня та покращення рівня постави, не знайшли свого наукового обґрунтування.

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати навчально-тренувальний процес занять з художньої гімнастики та вплив на фізичний розвиток гімнасток засобами рухливих ігор.

Завдання дослідження:

- дослідити рівень постави гімнасток 5-7 років з включенням в навчально-тренувальний процес рухливих ігор з елементами хореографічних та танцювальних рухів;

- дослідити та проаналізувати фізичний розвиток в процесі навчання рухів дівчат на спеціально організованих заняттях з художньої гімнастики засобами рухливих ігор;

Методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи досліджень:

1) аналіз літературних джерел;

2) педагогічне дослідження;

3) експрес-контроль стану постави гімнасток, використовуючи візуальний скринінг постави (сюди входять показники положення частин тіла: голова, плечовий пояс, шия, верхня частина спини, хребетний стовп, сідниці, колодочка (рос. лодижки), тулуб, живіт, попереk. Рівень постави визначався за методикою Хоулі, Френкс, (2000), за кількістю набраних балів: 100 (високий), 75-80 (задовільний), 50 і нижче (поганий);

4) математико-статистичні методи обробки отриманих результатів дослідження.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 128 гімнасток 5-7 років, які займаються художньої гімнастикою. З них 40 гімнасток віком 5 років, 54 гімнастки - 6 років, 34 гімнастки - 7 років. Для експериментальної групи була складена програма з включенням в тренувальний процес рухливих ігор. Рухливі ігри проводились в різних частинах заняття. Особливу увагу приділяли іграм на розвиток фізичних якостей, ритму, хореографічно-танцювальним та акробатичним вправам [3, 7, 8].

Упродовж чергових 4 місяців тренувальних занять в експериментальних групах (5-ти, 6-ти, 7-и років) була здійснена експериментальна програма. В контрольних групах (5-ти, 6-ти, 7-и років) заняття проходило за програмою ДЮСШ з художньої гімнастики, але при цьому не використовувався ігровий метод з елементами фізичних якостей, ритму, хореографічно-танцювальних та акробатичних вправ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальні роботи багатьох авторів виявили, що розповсюдженими порушеннями постави є сутулість, кругла спина, кругло вигнута спина, плоска спина, асиметрична постава (В.А.Кашуба, 2012; В.Г. Колос, 2010 та ін.). Перелічені порушення постави є не захворюванням, а функціональними розладами, насамперед опорно-рухового апарату, які в подальшому порушують взаєморозташування внутрішніх органів. Все це приводить до того, що організм дитини в цілому стає схильним до різних захворювань [4,6].

Таблиця 1

Показники рівня постави дівчат 5-7 років експериментальної та контрольної груп, які займаються художньою гімнастикою

Рівні постави	показників	Вік, років	Експериментальна група		Контрольна група	
			кількість	%	кількість	%
Високий рівень		5	14	70	10	50
		6	19	70,3	17	62,9
		7	16	80	10	71,4
Середній рівень		5	4	20	7	35
		6	6	22,2	5	18,5
		7	4	20	4	28,6
Низький рівень		5	2	10	3	15
		6	2	7,4	5	18,5
		7	-	-	-	-

Аналізуючи показники рівнів постави дівчат 5-7 років було виявлено, що в експериментальних групах відбулися позитивні зміни, порівнюючи з контрольними групами (див. табл.1). Зокрема, з «високим» рівнем в експериментальних групах отримані результати коливаються від 70% (дівчата 5 років) до 80% (дівчата 7 років). В контрольних групах показник «високого» рівня з віком покращується, але результати низькі. Так, 50% (дівчата 5 років) мають 100-бальну оцінку, в 6 років 62,9% і в 7 років – 71,4%.

З «середнім» рівнем кожна п'ята дівчинка в експериментальній групі має відхилення в поставі: 20% - 5-річні дівчата, 22,2% - 6-річні, 20% - 7річні. В контрольних групах кожна третя дівчинка має відхилення в поставі. Так, в 5 років показник складає 35%, в 6 років – 18,5%, в 7-років – 28,6%.

Треба констатувати, що під час дослідження виявлено кількість дівчат, які мають 50-бальну оцінку в поставі, як в експериментальних, так і в контрольних групах. Кількість їх коливається від 10% до 7,4% в експериментальних групах та від 18,5% до 15% в контрольних групах.

Перераховані результати дослідження вказують на необхідність досліджень у цьому напрямку, що і зумовило складання певних комплексів вправ і включення в заняття рухливих ігор та хореографічно-танцювальних вправ, які спрямовані на корекцію постави дівчат 5-7 років, які займаються в секції художньої гімнастики.

Аналізуючи результати рівня фізичного розвитку експериментальних та контрольних груп (довжина тіла, маса тіла, об'єм грудної клітки) визначено, що на початку експерименту між двома групами в показниках не виявлено, суттєвої різниці (табл.2).

Показники фізичного розвитку дівчат 5-7 років експериментальної та контрольної груп, які займаються художньою гімнастикою

Показник	Вік	Група	M±m		Зростання результатів	
			До експерименту	Після експерименту	кількість	%
Довжина тіла (см)	5	ЕГ	116±0,5	119,4±0,5	3,4	55,9
		КГ	114,2±0,7	115,7±0,6	1,5	
	6	ЕГ	119,6±0,4	124,1±0,5	4,5	68,9
		КГ	118,8±0,6	120,2±0,5	1,4	
	7	ЕГ	123,2±0,5	127,9±0,5	4,7	65,9
		КГ	123,5±0,5	125,1±0,5	1,6	
Маса тіла (кг)	5	ЕГ	17,3 ±0,4	18,7±0,4	1,4	35,7
		КГ	18,3±0,5	19,2±0,5	0,9	
	6	ЕГ	18,9±0,6	21,5±0,5	2,6	20,8
		КГ	19,04±0,5	21,1±0,6	2,06	
	7	ЕГ	21,1±0,6	22,8±0,6	1,7	11,8
		КГ	20,8±0,5	22,3±0,5	1,5	
Об'єм грудної клітини (см)	5	ЕГ	51,3±2,14	53,8±1,82	2,5	32
		КГ	51,2±2,13	52,9±1,42	1,7	
	6	ЕГ	56,3±2,6	59,1±1,8	2,8	25
		КГ	55,8±2,2	57,9±1,9	2,1	
	7	ЕГ	56,9±2,5	59,5±2,7	2,6	34,6
		КГ	57,1±2,1	58,8±1,8	1,7	

Зміни показників фізичного розвитку дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики обох груп після експерименту відбулися різними темпами. Антропометричні показники експериментальних групи дещо перевищують результати контрольних груп.

Довжина тіла у дівчат експериментальних груп (5-и,6-и,7-и років) значно відрізняється від дівчат контрольних груп. Результати поступово зростають відповідно 3,4см (5 років), 4,5см (6 років) 4,7см (7 років). В контрольних групах показник довжини тіла коливається від 1,4см (5 років) до 1,7 см (7 років).

Маса тіла у дівчат експериментальних груп найбільше збільшилась в 6 років – на 2,6 кг, в 7 років – на 1,7 кг. В контрольних групах на 0,9 кг в 5 років, на 2,06 кг в 6 років і на 1,5 кг в 7 років. Тобто, в дівчат експериментальних групах зростання показників дещо більше, ніж у контрольних групах (це пов'язано за рахунок збільшення маси м'язів).

Показники об'єму грудної клітки в експериментальних 5-річних дівчат свідчать, що його збільшення становить 2,5 см, 6-річних – 2,8 см, 7-річних – 2,6 см. У контрольних групах зростання показників незначне і коливається від 1,7 см у дівчат 5-ти та 7-ми років до 2,1 см в 6-ти років. Аналізуючи показники об'єму грудної клітки дівчат 5-6-7-и років виявили, що в експериментальних групах вони набагато більші ніж в контрольних групах.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури та проведені дослідження виявили обмежену кількість наукових робіт, що відображають особливості впливу рухливих, музично-ритмічних ігор хореографічно-танцювальних вправ та ігор з елементами акробатики, на поставу та фізичний розвиток дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики. Використання рухливих ігор різної спрямованості сприяє рішенню великої кількості завдань, які можливо вирішувати на заняттях в підготовчій групі з дівчатками 5-7 років, які займаються в секції художньої гімнастики.

Список використаних літературних джерел:

1. Верховинець В. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного віку та молодших школярів. К.: Музична Україна, 1979. Вид. 4-е, перероб. і доп. 339 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Л. :ВНТЛ, 1998. 336с.
3. Вільчковський Е.С. Рух і музика: ігри під музику для дітей старшої групи та підготовчої до школи груп дитячого садка. К.: Музична Україна, 1988. 39с.
4. Костюкевич В. М., Щепотина Н. Ю. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. №2. 2016, С. 24-31.
5. Михно Л.С. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'яформуючої технології. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 128-133.
6. Русова С. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж : Просвіта, 1993. 127 с.
7. Чернишенко Т.М., Кізім В. М., Репетацька М.В. Вплив засобів хореографії на фізичну підготовленість молодших школярів. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франко, 2016. С.44-45.
8. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Рухливі ігри з музичним супроводом – основний засіб фізичного та естетичного виховання школярів. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи. Зб. наукових праць. Додаток до «Гуманітарного вісника Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди», випуск 3. Переяслав-Хмельницький, 2002.
9. Шевчук А.С. Розвиток дітей дошкільного віку в музично-руховій діяльності. Забави, ігри, хороводи, танці: Методичний посібник. К.: Навч.посібник, 1997. 115 с.

АНАЛІЗ СКЛАДУ ТІЛА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.

¹Чхань Аліна, ²Горбатий Андрій

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²Вінницький національний технічний університет

Анотації:

У статті здійснений загальний аналіз показників складу тіла волейболістів та визначено їх співвідношення, проведено порівняння отриманих значень з інтерпретованими даними критеріїв, які визначались, а саме

In the article, a general analysis of the indices of volleyball body composition was carried out and their ratio was determined, the obtained values were compared with the interpreted criteria that were determined, namely, body

В статті осуществлен общий анализ показателей состава тела волейболистов и определены их соотношение, проведено сравнение полученных значений с интерпретированными данным критериям, которые