**Андрій Федоряка**

**(Дніпропетровськ, Україна)**

**РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 15 – 16 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАНЦЮВАЛЬНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ**

**Актуальність.** Останніми роками великого поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали східні єдиноборства, фітнес, заняття різними видами танців. Так само дуже «популярним» у наш час стало гнучке, пластичне та гармонійно розвинуте тіло.

Танцювальна аеробіка є відносно новим видом фітнесу не тільки в Україні, але і в усьому світі. Вона активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси, музики і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями.

У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість танців. Танець дозволяє розв’язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

В Україні працюють багато клубів і гуртків танцювальної аеробіки, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Необхідні розробки методики підготовки осіб, що тренуються. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу дітей,які займаються танцювальною аеробікою. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення [1, 2, 4].

Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [3, 5].

**Мета дослідження:** експериментально обґрунтувати та дати порівняльну характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 15-16 років, які займаються танцювальними видами аеробіки, а саме реггетоном і танцювальною аеробікою з елементами латиноамериканського танцю (подальше латиною).

**Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень гнучкості у дівчат 15 – 16 років, що займаються танцювальними видами аеробіки.

2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм дівчат 15 – 16 років, що займаються танцювальними видами аеробіки.

3. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять танцювальними видами аеробіки на розвиток гнучкості у дівчат 15 – 16 років.

**Об’єкт дослідження:** фізична та функціональна підготовленість дівчат14 – 15 років, що займаються танцювальними видами аеробіки.

**Предмет дослідження:** розвиток гнучкості дівчат 15 – 16 років на заняттях танцювальної аеробіки.

**Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження;
3. Педагогічне тестування;
4. Антропометричний метод;
5. Метод індексів;
6. Медико-біологічне тестування;
7. Методи математичної статистики.

Для визначення вихідного рівня гнучкості ми прийняли у досліджуваних наступні тести:

1. Міст: вимірювання рухливості при розгинанні хребетного стовпа.

2. Шпагат, спочатку правою ногою вперед, а потім – лівою, виставляється середня оцінка за два шпагати.

3. Нахил із положення сидячи.

4. Викрут рук з палицею.

Даний метод використовувався для оцінки ефективності запропонованих засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися у СК «Арена» міста Дніпропетровська. У дослідженні прийняли участь 24 дівчини віком 15 – 16 років, які займаються танцювальними видами аеробіки. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття 60 хв. Спільні ознаки проведення занять: заняття в обох групах тривало 60 хвилин і проводились за традиційними, адаптованими методиками за своїм напрямом. Відмінні ознаки: на заняттях з реггетону вправи виконуються з більш високою амплітудою, використовуються випади, махи, напівшпагати, нахили, глибокі присідання, стрибки, рухи тулубом. На заняттях із латини застосовувались основні кроки аеробіки, кроки латини, комбінації вправ, комбінації кроків аеробіки та латиноамериканських танців.

На підставі аналізу літературних даних по стану питання ми з’ясували, що заняття танцювальною аеробікою позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності людини. Однак тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного із своїх підопічних і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються, реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що група реггетону та латини знаходяться на однаковому рівні розвитку гнучкості. Шпагат і викрут з палицею показали рівень нижче середнього, а міст і нахил тулуба – низький.

**Результати заключного дослідження.** Порівнюючи показники індексу Кетле можна зробити висновок, що між групами реггетону та латини немає істотних коливань і вони знаходяться на рівні нижче середнього, що підтверджується критерієм Ст’юдента. Порівнюючи показники антропометричних даних можна зробити висновок, що в обох групах відбулися зміни у ваговому і ростовому показниках. Між групами немає вірогідних розходжень як до експерименту, так і після, що підтверджується порівнянням значень критерій Ст’юдента (t > Тгр).

При визначенні функціонального стану організму нами використовувались аналогічні зони потужності тренувань зонам першого етапу досліджень. Достовірність різниць між групами в показниках функціонального стану організму не підтверджені. Усі показники дослідження груп реггетону і латини майже не зазнали істотних коливань, що вказує нам на приблизно однаковий рівень розвитку здатності серцево-судинної системи реагувати на фізичну роботу.

Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня гнучкості у дівчат 15 – 16 років (таб. 1). Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі латини в тестах по визначенню рівня розвитку гнучкості не спостерігається достовірний приріст показників (р > 0,05), рівень розвитку гнучкості залишився на попередньому рівні.

У групі, що займалась реггетоном рівень розвитку гнучкості зріс і спостерігався достовірний приріст показників (р < 0,05). Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня до середнього; в тесті № 2 результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із низького до середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього.

Порівнюючи результати тестування розвитку гнучкості після експерименту між обома групами нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента (t > Тгр, р < 0,05 ). Це можна пояснити тим, що на заняттях з реггетону виконується більше вправ на розвиток гнучкості, рухи виконуються з більшою амплітудою та задіяна більша кількість суглобів.

Таблиця 1

**Рівень розвитку гнучкості у дівчат 15 – 16 років після педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тести** | **Група** | **1**  **Х1 ±** **m 1** | **2**  **Х2 ±** **m 2** | **р** | **р1** |
| 1 | Міст, см | Р | 37,1 ± 0,18 | 29,2 ± 0,28 | >0,05 | <0,05 |
| Л | 35,9 ± 0,18 | 34,1 ± 0,41 | <0,05 |
| 2 | Шпагати: лівою, правою, середня оцінка, см | Р | 11,4 ± 0,7 | 6,3 ± 0,15 | >0,05 | <0,05 |
| Л | 12,1 ± 0,8 | 11,6 ± 0,28 | <0,05 |
| 3 | Нахил із положення сидячи, см | Р | 11,4 ± 0,5 | 17 ± 0,35 | >0,05 | <0,05 |
| Л | 10,1 ± 0,5 | 10,9 ± 0,5 | <0,05 |
| 4 | Викрут рук з палицею, см | Р | 52,1 ± 0,23 | 46,2 ± 0,52 | >0,05 | <0,05 |
| Л | 52,4 ± 0,21 | 51,1 ± 0,51 | <0,05 |

**ВИСНОВКИ**

На підставі отриманих даних до і після педагогічного експерименту можна зробити наступні висновки:

1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових і подальше дослідження вже існуючих методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток гнучкості на заняттях із танцювальної аеробіки.

2. Дослідження рівню розвитку серцево-судинної системи дівчат 15 – 16 років дозволяють належним чином планувати програму навантажень та підходити до розподілу навантажень з доцільністю. Вихідний рівень фізичного розвитку дівчат в обох групах знаходиться на рівні нижче середнього. Після експерименту ці показники в групах не зазнали істотних коливань, що підтверджується розрахунком t-критерію Ст’юдента.

3. Результати заключних досліджень показали, що заняття регіт тоном і латиною підвищує показники розвитку рівня гнучкості. У дівчат групи латини спостерігається незначний приріст результатів, а у дівчат групи реггетону приріст результатів значно вищий. Рівень розвитку гнучкості зріс і спостерігався достовірний приріст показників (р < 0,05). Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості попереднього та заключного досліджень в групі реггетону ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня до середнього; в тесті № 2 результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із низького до середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього.

4. На підставі отриманих даних після експерименту було зроблено висновок, що застосування методики реггетону на заняттях танцювальною аеробікою більше сприяє розвитку гнучкості, ніж заняття танцювальною аеробікою з елементами латиноамериканського танцю.

6. Дослідження характеру впливу занять танцювальною аеробікою на рівень розвитку інших фізичних якостей, рівень фізичного розвитку та функціональної підготовки дівчат 15 – 16 років – напрямок та мета наших подальших наукових досліджень.

**Література:**

1. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 288 с.

2. Кокарєв Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарєв, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя-: ЗНУ, 2006. - 67 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич.  – К.: Олимпийская литература, 2003.- Т.1. - 422 с., Т.2. – 392 с.

4. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава: ПНПУ, 2010. – 244 с.

5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О.М. Худолій : Навч. посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 406 с.