

УДК 796

Будій І.О.¹, Плохотніченко А.В.², Шуба Л.В.³

¹ студ. гр. УФКС-127 НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-117 НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 11-12 РОКІВ

Актуальність дослідження. Сучасні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони змолоду дбали про своє фізичне вдосконалення, мали знання в галузі гігієни і медичної допомоги, вели здоровий спосіб життя, самостійно займалися фізичними вправами. Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Виховання підростаючого покоління фізично здоровим – важливе завдання сім'ї та школи. На жаль, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені.

Багатьма вченими: Ю. Васьков, О. Власюк, О. Дубогай, Б. Шиян, Л. Шуба встановлено, який обсяг добової рухової активності необхідно забезпечити дітям при виконанні ними різних видів фізичних вправ. Тому, методично важливо визначити оптимальні пропорції у використанні вправ на уроках фізичної культури в середніх класах, а також правильне дозування фізичних навантажень.

За свідченнями Л. Волкова, Л. Іващенко, І. Аршавського, віковий період 11-12 років для дівчаток є надзвичайно важливим для фізичного та функціонального розвитку та становлення у них фізичних здібностей як проявів рухової функції. В цей віковий період розпочинається статеве дозрівання більшості дівчаток, що пов'язане з складними ендокринними перетвореннями в діяльності їх організмів, гетерохронії розвитку всіх систем, у тому числі і рухової.

Вважається встановленим фактом можливість використання різних засобів фізичного виховання та окремих вправ з елементами з різних видів спорту (в даному випадку танців) як дієвих чинників формування соціальної активності, зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичної підготовленості дівчат 11-12 років на уроках фізичної культури. Враховуючи вище викладений матеріал вважаємо, що тема дослідження є актуальною та своєчасною.

Мета дослідження – розробити методику використання танцювальних вправ для дівчат 11-12 років під час занять з фізичної культури.

Основні результати та висновки. Розроблена методика включала в себе:

- використання загально педагогічних (дидактичних) принципів навчання (активності та свідомості, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, міцності та прогресування), знання та реалізація яких робить процес фізичного виховання ефективнішим;

- оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості дівчат в процесі багаторічного навчання. Через рухову діяльність дитина пізнає світ, розвиваються її психічні процеси, воля, самостійність. Чим більшою кількістю різноманітних рухів опанує дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття, сприйняття та інших психічних процесів, тим повноцінніше здійснюється її розвиток;

- зростання обсягу та інтенсивності вправ по мірі покращення фізичної підготовленості дівчаток 11-12 років;

- дозволяє вирішувати одночасно декілька задач (сполучення фізичної та технічної підготовки);

- відбір перспективних дітей для подальших занять танцями.

Для визначення впливу методики навчання руховим діям із застосуванням комплексів танцювальних вправ нами визначено батарею тестів: тести на гнучкість (шпагати, нахил уперед з положення стоячи на гімнастичній лаві), тести на витривалість (максимальна кількість присідань до втоми), тести на швидко-силові якості (стрибок угору з місця без маху рук, стрибок в довжину з місця, човниковий біг 4x9м), тест на швидкість (біг 30м), тест на силу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, тримання ніг у бік), тест на координацію рухів (комплекс вправ на координацію рук).

Аналізуючи отримані данні відмічаємо, що найбільший абсолютний приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як гнучкість, сила м'язів рук і тулуба, швидко-силові у середньому зросли на 21,34% в учнів експериментальної групи та в учнів контрольної групи – на 12,76%, що засвідчило про ефективність розробленої методики використання танцювальних вправ для дівчат 11-12 років під час занять з фізичної культури.