

УДК 796.412.2:796.011.7

Литвин Т.С.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Проведений теоретичний аналіз професійно-педагогічних вимог до навчального процесу у фізичному вихованні, який дозволив виявити у шкільній системі істотні структурні, організаційні і змістові зміни. Побудовано модельні стабілографічні показники загальної групи дівчат молодшого шкільного віку під час виконання фіксуєної гімнастичної стійки стабілографічного методу.*

**Ключові слова:** естетична гімнастика, гімнастична стійка, стабілографічні показники, рівновага тіла.

Литвин Т.С.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Проведен теоретический анализ профессионально-педагогических требований к учебному процессу в физическом воспитании, который позволил выявить в школьной системе существенные структурные, организационные и значительные изменения. Построены модельные стабілографические показатели общей группы девочек младшего школьного возраста во время выполнения фиксирующей гимнастической стойки стабілографического метода.*

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, гимнастическая стойка, стабілографические показатели, равновесие тела.

Lytvyn T.S.

## **USING AESTHETIC GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS OF PRIMARY SCHOOL AGE**

Theoretical analysis of professional and educational requirements to the educational process of the physical education, which allowed to reveal in the

school system, significant structural, organizational and conceptual changes. Built model stabilographic indicators of a General group of girls of primary school age during the execution of fixing of gymnastic rack stabilographic method.

**Keywords:** aesthetic gymnastics, gymnastics hour front, stabilographic indicators, balance of the body.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Соціально-економічна та екологічна ситуація нашої країни за останні десятиліття набула критичного рівня та вагомо вплинула на зниження життєвого рівня населення, зокрема дітей молодшого шкільного віку. Погіршення стану здоров'я саме в цьому віці призводить до появи хронічної втоми, перевтоми, зниженню показників успішності у дітей, а також до розвитку ряду хронічних захворювань, ожиріння та порушення постави. Сукупність цих факторів, від яких залежить стан здоров'я, значно впливають на загальний фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

На сьогоднішньому етапі розвитку системи шкільної освіти, особлива увага якої приділяється урочним та позаурочним годинам фізичної культури, спостерігаються значні зміни в структурі, організації та змісті навчального процесу.

Стаття відповідає спрямованості наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного університету ім.Т.Г.Шевченка, яка входить до загально університетських тем «Дидактичні основи формування рухової функції осіб які займаються фізичним вихованням і спортом», державний реєстраційний номер 0108U000854.

**Мета роботи.** Проаналізувати використання естетичної гімнастики у фізичному вихованні дівчаток молодшого шкільного віку та обґрунтувати її вплив на стан здоров'я дівчаток.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одна з найголовніших завдань фізичної культури – виробити в учнів потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, спортом, сформувати звичку вести здоровий спосіб життя та набувати знання в освітній галузі «Фізична культура».

Сучасний стан шкільної освіти характеризується тим, що молодший шкільний вік загальноосвітньої школи піддається одним із істотних структурних, організаційних і змістових змін.

У системі фізичної освіти пріоритетними є напрямки, пов'язані із застосуванням таких форм, методів навчання і виховання, які з більшою ефективністю формують цілісне ставлення дітей та молоді до засобів фізичної культури з урахуванням закономірностей особистісного розвитку школярів (С.В. Барбашов, 2000). Рядом авторів (Г.А. Скворцова, 1997, 1998, 2001; І.П. Куценко, 1999; О.Г. Ваніна, 2002; О.А. Ломова, 2002; Н.В. Єгоров, 2003; Т.В. Чібісова, 2003 та ін.) було обґрунтовано використання різних оздоровчих видів гімнастики, як правило, у варіативній частині програми фізичного виховання школярів різного віку, і показано їх позитивний вплив на інтереси, фізичну підготовленість і здоров'я учнів.

Художня гімнастика в даний час розвивається в відповідності з притаманними спорту вищих досягнень загальними закономірностями і стрімко прогресує. Основними тенденціями її розвитку стали різка інтенсифікація змагальної діяльності та напруженості тренувального процесу, підвищення складності змагальних програм з насиченням композицій елементами трюкового характеру, прагнення до граничної реалізації індивідуальних можливостей гімнасток, рання спеціалізація з орієнтацією на досягнення особливо обдарованими спортсменками високих результатів у юному віці. Все більш суворі вимоги пред'являються і до морфо-функціональних показників гімнасток. У цьому зв'язку стає абсолютно зрозумілим: сучасна художня гімнастика перестає бути доступною для всіх бажаючих нею займатися, що призводить до поступової втрати можливості культивування цього виду спорту як масового. Крім того, у зв'язку з істотно збільшеною технічною складністю стає неможливим впровадженням її у навчальний процес фізичного виховання дівчаток молодшого шкільного віку.

Перспективу в цьому відношенні, можна віддати естетичній гімнастиці, яка в останні роки завойовує все більшу популярність. Естетична гімнастика – це синтетичний вид спорту (художня гімнастика, танець, акробатика), який характеризується вмінням передавати загальний характер музики в русі і надавати рухам цілісність, злитість, свободу, витонченість і різне емоційне забарвлення (Л.П.Морозова, П.В.Ночевна, 2006).

Аналіз науково-методичної літератури, програм з художньої гімнастики для ДЮСШ, класифікаційних вимог з естетичної гімнастики, бесіди з тренерами, педагогічні спостереження за гімнастками на початковому етапі підготовки й результати досліджень переконують, що оптимальним терміном початку спеціалізації юних спортсменок з естетичної гімнастики є вік 6-9 років.



На сьогоднішній день в педагогічній практиці застосовується методика комп'ютерної стабілографії, яка дозволяє визначити індивідуальний рівень статодинамічної стійкості тіла, здатність підтримувати рівновагу в складних умовах, роботу вестибулярної сенсорної системи організму. Оцінка

статодинамічної стійкості здійснюється аналізом характерних ознак положення (амплітуди переміщення) ЗЦМ тіла в просторі і часі, а також за розподілом частот коливань ЗЦМ

Аналіз сучасного положення розвитку видів спорту зі складною координаційною структурою рухів свідчить про те, що саме рівновага тіла спортсмена, особливості статодинамічної та вестибулярної стійкості визначають кінцевий результат, якісну сторону технічної майстерності в будь-якій спортивній діяльності [1;7; 9].

Координація вертикального положення тіла при стоянні є індикатором функціонального стану організму дитини, її здоров'я, оцінки стійкості в більш складних позах і положеннях тіла. Саме рівновага тіла, особливості статодинамічної та вестибулярної стійкості визначають собою кінцевий результат правильного розвитку навчання вправам естетичної гімнастиці [3;5;6].

Наступним етапом дослідження вдосконалення методики вимірювань і оцінки статодинамічної стійкості тіла дівчат молодшого шкільного віку стала електронна стабілографія. Використання сучасного прикладного програмного забезпечення, розробленого в середовищі DELPHI 3, і блоку з'єднання стабілографічної платформи з персональним комп'ютером дало можливість створити автоматизований вимірювальний комплекс "Стабілограф", який дозволяє оперативно оцінювати індивідуальну стійкість до переміщення ЗЦМ тіла чи системи тіл за сагітальною та фронтальною вісями.

Розроблена методика стабілографії дає можливість вирішити ряд актуальних спортивно-педагогічних завдань, а саме:

- досліджувати статодинамічну стійкість (СДС) тіла дівчаток, дати кількісну та якісну оцінку, доповнити знання про техніку вправ;
- здійснювати контроль якості навчання вправ, які пов'язані зі складною руховою навичкою збереження рівноваги тіла;

– визначати функціональний стан організму дівчаток за показниками СДС, реєструючи стан сенсорних систем і перенесення тренувальних навантажень за показниками координації ортоградного та перевернутого положення тіла (до тренування, після розминки тощо);

– визначати рівень та динаміку тренуваності функції балансування в системі взаємодіючих тіл;

Для оцінки СДС тіла дівчаток проводився комплекс тестів стабілографії. Оцінка СДС у тестах здійснювалася за аналізом характеристик особливостей положення (амплітуди переміщення) ЗЦМ у часі, а також за розподілом частот коливань ЗЦМ [7].

Структура статодинамічної стійкості під час виконання рівноваги різної координаційної складності дає можливість розкрити такі елементи:

- пози та положення тіла, час їх фіксації;
- амплітуда, частота й період коливань тіла та системи тіл;
- час стабілізації стійкості;
- функціональні зв'язки й відношення між усіма структурними елементами [4].

Оптимальними взаємозв'язками структурних елементів є: тривалість часу під час фіксації та положень тіла, оптимальна амплітуда, частота й період коливань, малий час стабілізації стійкості, сформований темпо-ритм у динамічній рівновазі. Співвідношення двох провідних компонентів СДС – амплітуди й частоти коливань тіла – має свої специфічні особливості для різноманітних видів спорту [2;8].

За підсумками стабілографічних досліджень можемо зробити індивідуальні висновки про рівень та динаміку СДС у структурі функціональної і технічної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку (рис.1.).

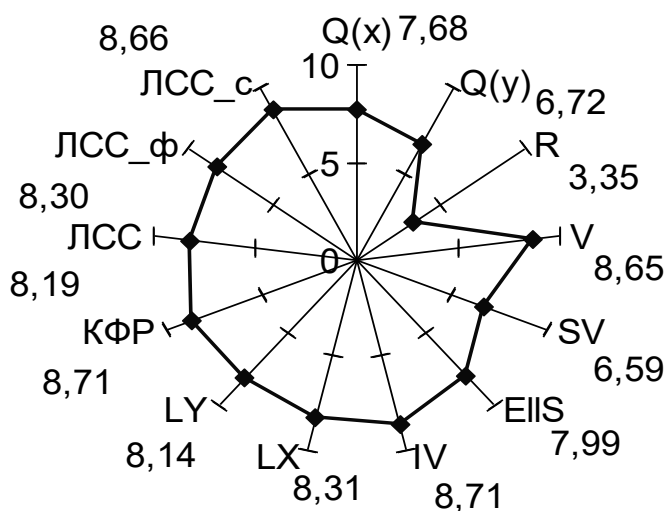


Рис. 1. Модельні стабілографічні показники загальної групи дівчат під час виконання фіксуєної гімнастичної стійки стабілографічного методу

Стабілографічні дослідження проводились з метою вивчення кількісних критеріїв статичної стійкості під час виконання фіксуєних гімнастичних стійок стабілографічного методу. Об'єктом досліджень стали коливання ЗЦМ тіла дівчаток при статичних позах у двох площинах – сагітальній і фронтальній.

Основними кількісними критеріями статичних поз були показники амплітудних і частотних коливань у сагітальній і фронтальній площинах.

В загальній групі дівчат молодшого шкільного віку під час виконання першої фіксуєної гімнастичної стійки відсоткове співвідношення внеску окремих стабілографічних характеристик мало такі значення. Найбільший внесок мали характеристики вимірюваних показників: індексу швидкості та функції рівноваги – 8,71 %. На другому місці – складова швидкості по сагіталі – 8,66 %. Третє місце займає середня швидкість переміщення ЦД – 8,65 %. Наступним вимірюваним показником виявили довжину траєкторії ЦД по фронталі – 8,31 %. Менші значення внеску становить складова швидкості по фронталі – 8,30 % та середня лінійна швидкість – 8,19 %. Інші характеристики мали відсотковий діапазон від 3,35 % до 7,99 %.

За допомогою кореляційного аналізу визначено критерії, від яких залежить збереження статодинамічної стійкості під час виконання стабілографічного тесту.

**Висновки та перспективи подальшого розвитку.** Естетична гімнастика – новий перспективний напрямок в гімнастичному спорті, засноване на синтезі фізичного та художньо-естетичного виховання. У зв'язку з тим, що в даний час вона переживає період становлення багато її характерні риси (поки ще цілком орієнтовані на жіночий контингент) до кінця не сформувалися. Підвищена ефективність цього виду спорту, в першу чергу, пов'язана з його більшою привабливістю, порівняно з фізкультурно-оздоровчими заняттями.

Наступним етапом дослідження є розробка та використання спеціальної серії досліджень із використанням методів стабілографії та тензодинамографії, які дозволять визначити координаційну структуру рухів під час виконання основних рухових дій естетичної гімнастики.

#### **Література:**

1. Агаян Г. Ц. Изучение динамики колебаний тела при поддержании вертикальной позы и критерий ее оценки / Г. Ц. Агаян // Кибернетические аспекты изучения работы мозга. – М.: Наука, 1970. – С. 75-76.
2. Болобан В. Н. Стабилография: достижения и перспективы / В. Н. Болобан, Т. Е. Мистулова // Наука в олимпийском спорте: спец. выпуск.– К.: ГНИИФКиС. – 2000. – С. 5-13.
3. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский, А. С. Аруин, В. Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
4. Лапутин А. Н. Технические средства обучения: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 79 с.
5. Лапутин А. Н. Технология контроля двигательной функции стопы школьников в процессе физического воспитания / А. Н. Лапутин,



В. О. Кашуба, К. Н. Сергиенко. – К.: Дія, 2003. – 68 с.

6. Лапутін А. М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А. М. Лапутін, М. О. Носко, В. О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.

7. Медведева И. М. Фигурное катание на коньках: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / И. М. Медведева. – К.: Олімпійська література, 1997. – 224 с.

8. Практическая биомеханика / А. Н. Лапутин, В. В. Гамалий, А. А. Архипов [и др.]; общ. ред. А. Н. Лапутин. – К.: Науковий світ, 2000. – 298 с.

9. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. / В. Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 207 с.