

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ
ХОРЕОГРАФІЧНОГО ГУРТКА «ОАЗИС»

Дипломна робота

Виконала : студентка 4 курсу 411 групи
Крушинська Ольга
Науковій керівник : доцент Шалар О.Г.

Херсон 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Гнучкість як одна із видів рухових якостей дітей та підлітків.....	5
1.1. Загальна характеристика та фактори що обумовлюють прояв гнучкості.....	5
1.2. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.....	8
1.3. Засоби та методи розвитку гнучкості у дітей та підлітків.....	10
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	18
2.1 Організація дослідження.....	18
2.2 Методи дослідження.....	19
2.3 Методи розвитку гнучкості дітей та підлітків хореографічного гуртка.....	20
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження.....	33
3.1 Рівень розвитку гнучкості у дітей та підлітків хореографічного гуртка «Оазіс»	33
3.2 Особливості мотивації до дослідження дітей та підлітків хореографічного гуртка.....	36
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	48
Додаток А.....	48
Додаток Б.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Розвиток гнучкості та засвоєння техніки рухів - дві тісно взаємозв'язані ланки єдиного процесу навчання для дітей у хореографічному гуртку. Гнучкість – це фізична, якість яка може бути як вродженою, так і набутою. Головна задача тренера покращувати вродженні навички дитині та стимулювати її, щоб не перегоріла. Щодо набутої гнучкості, або розтягування дітей, які зовсім не схильні до цієї фізичної якості, то тут потрібне регулярне та систематичне тренування. Таких дітей треба надихати та стимулювати до результату.

Період 11-14 років відзначається, як найкращий для початку занять багатьма видами рухової діяльності. Саме в цей період створюються сприятливі умови для розвитку рухових здібностей, сукупність яких обумовлює можливість дитини досягнути успіхів у певному виді рухової діяльності. Але такий період, щодо початку розвитку гнучкості для майбутніх професійних танцюристів не зовсім сприятливий [13,с.56].

Високі темпи її природного приросту у дівчат спостерігаються від 7 до 8 від 10 до 11 та з 12 до 14 років, а в хлопців від 9 до 11 та від 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи з розвитку, то уже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись [13,с.57].

Вище зазначене свідчить необхідності удосконалення методики вправ, які сприяють розвитку гнучкості у дітей та підлітків хореографічного гуртка «Оазис», та визначення факторів та проблем які гальмують розвиток гнучкості.

Об'єкт дослідження: спортивне тренування дітей та підлітків .

Предмет дослідження: методика розвитку гнучкості у дітей та підлітків.

Мета дослідження: розробити методику розвитку гнучкості у дітей та підлітків.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості розвитку гнучкості у дітей та підлітків.
2. Розкрити засоби та методи розвитку гнучкості у дітей та підлітків.
3. Обґрунтувати методику розвитку гнучкості у дітей та підлітків хореографічного гуртка.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методика використання вправ для розвитку гнучкості на тренуваннях хореографічного гуртка «Оазис», методи математичної статистики.

Практичне значення: В дипломній роботі наведено методику використання вправ для розвитку гнучкості у дітей та підлітків хореографічного гуртка. Вправи застосовані під час тренування третьої та шостої груп. Отримані в ході роботи результати дозволяють дають змогу побачити, мщо методика працює.

Отримані результати доцільно використовувати для подальшого порівняння та динаміки розвитку гнучкості у танцюристів.

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи становить 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ГНУЧКІСТЬ ЯК ОДНА ШЗ ВИДІВ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

1.1. Загальна характеристика та фактори що обумовлюють прояв гнучкості

Гнучкість як рухова якість людини — це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій[18,с.47].

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла [24,с.256].

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість[24,с.261].

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожиль може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію[35,с.103].

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми[32,с.81-28].

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є - будова суглобів: їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Найбільша анатомічна рухливість властива кулястим суглобам як за амплітудою, так і за напрямками рухів[31,с.36].

На величині суглобів позначаються індивідуальні особливості будови суглобів, зокрема виступи на кістках та їх розміри.

Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків[24,с.105].

Існують такі фактори розвитку гнучкості:

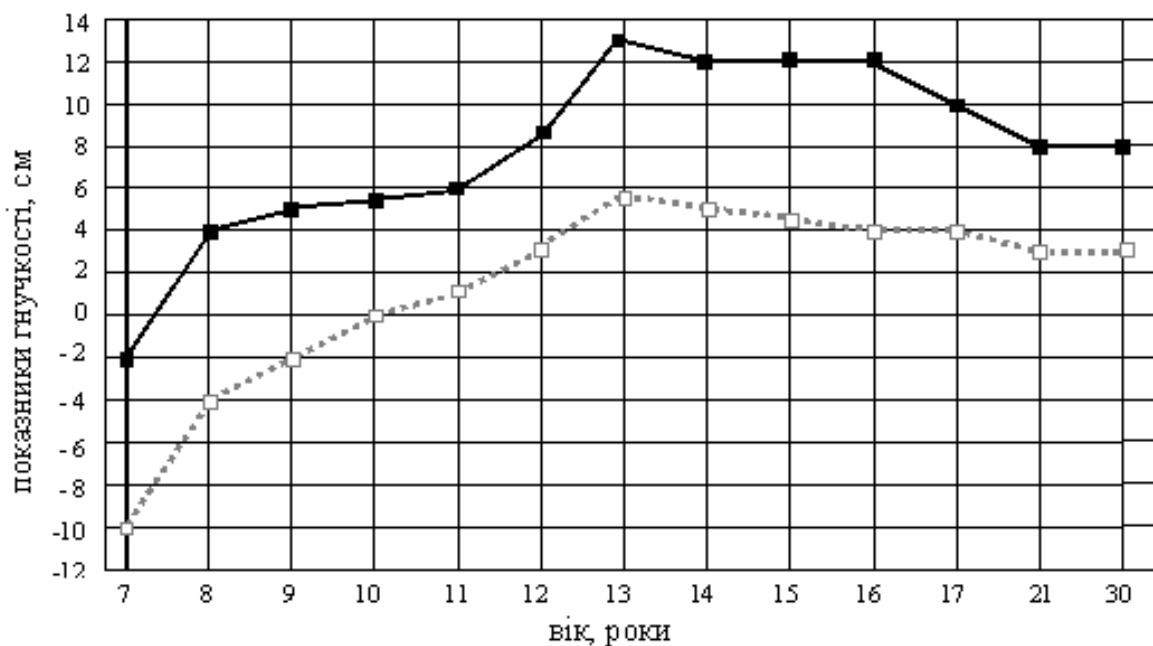
1. Сила м'язів, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність зв'язок і сухожиль. Під час розтягування м'язи можуть збільшувати свою довжину на 30-40 і навіть 50 % відносно стану спокою;
2. Міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи. В учнів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається;
3. Температура тіла та інтенсивність кровообігу. Здатність м'язів, зв'язок і сухожиль до розтягування покращується із підвищенням їх температури та збільшенням кровотоку;
4. Стан психіки та емоцій. Найсприятливішим є врівноважений стан. Надмірне збудження та пригніченість негативно позначаються на прояві гнучкості, а отже, і на її розвитку [36,с.280].

1.2 Вікова динаміка природного розвитку гнучкості

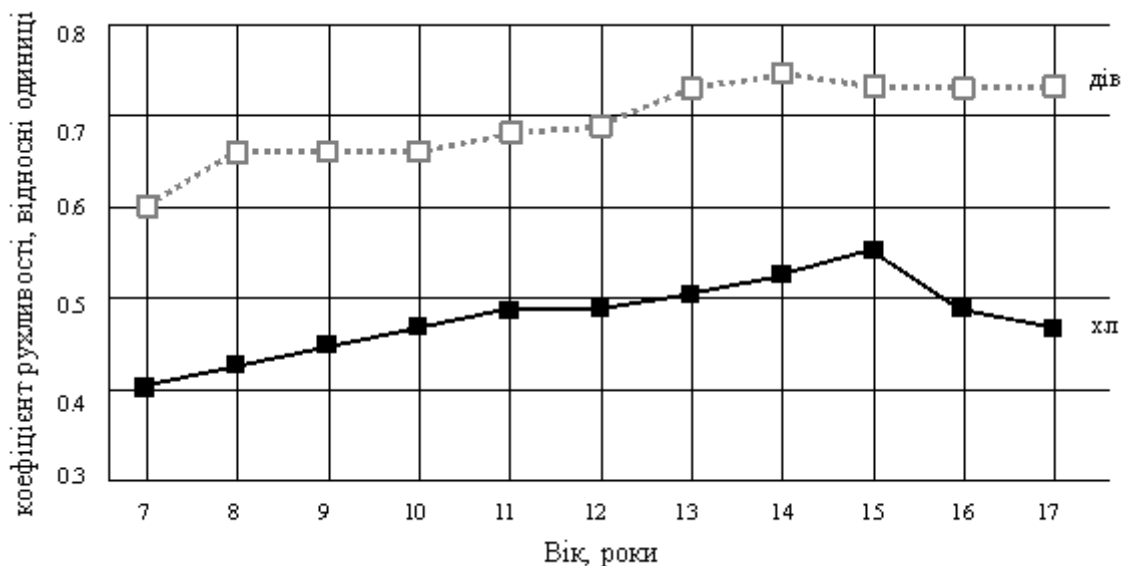
Гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих.

Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13-ти років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років (мал. 1.1.).

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців — до 15 років (мал. 1.2.) [36,с.281].



Мал. 1.1. Показники активної та пасивної гнучкості в кульшових суглобах у людей різного віку



Мал. 1.2. Вікова динаміка рухливості хребта дівчат та хлопці.

Високі темпи її природного приросту у дівчат спостерігаються від 7 до 8 від 10 до 11 та з 12 до 14 років, а в хлопців від 9 до 11 та від 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи з розвитку, то уже в юнацькому

віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись.

Враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей, цілеспрямовано розвивати гнучкість доцільно від 7-8 до 14-15 років. Водночас застерігаємо, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожиль може викликати розхлябаність у суглобах і, зрештою, порушення постави, яке зустрічається саме з цієї причини навіть у художніх гімнасток. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили[35,с.196-197].

Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовують контрольні вправи (тести), за допомогою яких опосередковано вимірюється гнучкість в лінійних одиницях. Загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ[32,с.390].

1.3. Засоби та методи розвитку гнучкості у дітей та підлітків

Основним засобом розвитку гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності. (мал 1,3)



Мал.1.3. Засоби удосконалення гнучкості

Процес розвитку гнучкості доцільно розподілити на три етапи:

1. **Етап суглобової гімнастики.** Завданням його є покращання пасивної і активної рухливості і тренування м'язово-зв'язкового апарату з метою покращання еластичних властивостей і створення міцності м'язів і зв'язок.

2. **Етап спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах.** Завдання цього етапу пов'язані з ефективним застосуванням вправ на розтягування без порушення умов спортивної спеціалізації.

3. **Етап підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні.** Оскільки досягнута в процесі тренування рухливість в суглобах не залишається без змін, має тенденцію погіршуватись при припиненні спеціальних вправ. З часом, вправи на розтягування слід виконувати систематично[19,с.216-218].

Перед тим, як розпочати виконання вправи на розтягування м'язів, їх необхідно розігріти. Вправи на розтягування можуть привести до травм, якщо їх виконувати без попереднього розігріву або після охолодження тіла. Розтягуючі рухи необхідно виконувати по найбільшій амплітуді та при цьому уникати різких рухів. Тільки заключні рухи можуть бути виконані різко[19,с.198].

Специфічними засобами впливу на гнучкість є фізичні вправи, які відрізняються тим, що по ходу виконання їх амплітуда рухів доводиться до максимальної точки, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму. У вправах такого типу основними силами, що розтягують виступає напруження м'язів, в інших - зовнішні сили. У зв'язку з цим, вправи на розтягування підрозділяються на активні та пасивні. Крім того, є не мало вправ в розтягуванні, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без певної переваги тих чи інших. Такі вправи можна назвати активно-пасивними або змішаними. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості можуть носити активний, пасивний та змішаний характер, а також виконуватись у динамічному, статичному або змішаному статично - динамічному режимі. Найбільш ефективними вправами на розвиток гнучкості є змішані вправи (махові та пружні вправи без партнера) та комбіновані вправи (які виконуються у певній послідовності: махові, пружні, вправи без партнера та з партнером і після цього знову махові рухи). Ці вправи, приводять до значного покращання гнучкості в плечових, кульшових суглобах та хребті[7,с.16-18].

Після вправ на розтягування доцільно виконати рухи по типу розминаючих. Ці рухи, що виконуються іншими групами м'язів, дають м'язам, що відпрацювали, можливість відпочити і крім того, розтягують їх в пасивному, тобто більш легкому режимі так як це відбувається, наприклад, в присідах ноги нарізно, після махів. Після цього слід розслабити мускулатуру і протягом 1-1,5 хвилини відпочити пасивно,

без рухів. Деякі автори вважають, що на першому етапі найбільш ефективні вправи з пасивним розтягуванням[10,с.46].

Всі пасивні рухи доцільно виконувати в 3-4 підходах. Статичні положення утримуються в 3-4 підходах по 6-10с в кожному. Розслаблені виси виконуються в 2-3 підходах по 15-30с. Великі відмінності у дозуванні пов'язані з тим, що і кількість повторень і час утримання залежить не тільки від стану м'язів, що працюють, але й від загального стану дитини. Слід пам'ятати, що загальна втома при виконанні вправ зменшує амплітуду рухів, знижує ефективність вправ. Якщо вправи виконуються з обтяженням, вага його не повинна значно знижувати швидкість махів або пружних рухів (обтяження не повинні перевищувати 2-3% від ваги тіла спортсмена). Умови виконання рухів значно полегшуються за рахунок використання опори. Велике значення має раціональне чергування вправ на гнучкість з вправами іншої спрямованості. Найефективнішим є чергування вправ на гнучкість з вправами а розвиток сили[18,с.78].

Не менш важлива черговість виконання вправ, які розвивають рухливість в різних суглобах. Тільки закінчивши виконання вправ, спрямованих на розвиток рухливості в одному суглобі, слід переходити до вправ для наступного суглоба. Немає особливого значення те, з якого суглоба починають розвивати гнучкість, хоча звичайно починають з вправ, які залучають до роботи великі групи м'язів.

Співвідношення роботи, спрямованої на розвиток активної і пасивної гнучкості, в межах річного циклу змінюється. На ранніх етапах тренувального року переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, що складає основу для подальшої роботи над розвитком активної гнучкості. В подальшому обсяг вправ, які сприяють розвитку активної гнучкості, збільшується. Багато літературних досліджень підтверджують, що на другому етапі розвитку гнучкості (активної) змісті методика вправ інші. Застосування вправ для другого етапу

розвитку гнучкості базується на тих самих методах, що і розвиток сили. Основним з принципів при цьому є принцип повторних зусиль з максимальним напруженням у всіх режимах роботи: повільному, швидкому і статичному. Такі вправи несуть в собі значно більше навантаження, ніж вправи пасивні. Тому знижується кількість повторень і кількість підходів, збільшується тривалість відпочинку між підходами і зміст відпочинку змінюється[19,с.113-114].

Всі вправи для другого етапу можна звести до чотирьох груп:

1. Махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою партнера, тобто з протидією рухові. Вправи виконують в 2- 3 підходах з 6- 8повтореннями. Обтяження - до 2% від ваги гімнаста.

2. Статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів. Вправи виконують у 2-3 підходах по 5-6с в кожному утриманні. Тут корисно застосовувати розслаблення м'язів під час якого партнер утримує положення і одночасно масує м'язи (розминання і «розслаблення»).

3. Статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального, і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів. Вправи виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями.

4. Дві останні вказані раніше групи вправ з обтяженнями[20,с.54-55].

Ці вправи виконують по одному разу в 1-2 підходах з обтяженням в 2-3% від ваги дитини, утримання при цьому повинно тривати 6-8с. Між повтореннями в кожному підході діти розслабляються або виконують рухи, протилежні за напрямком. Між підходами перерви тривають 1-2 хвилини. Впершу хвилину слід пасивно відпочити, потім виконати 3-5 рухів в протилежну сторону і відразу 3-5 вільних махових рухів за рахунок роботи, тої групи м'язів, що тренується. В 20-30с, які залишилися, розслабити м'язи. Якщо при цьому з'явиться відчуття

загальної втоми, слід дочекатись відновлення (звичайно в таких випадках воно проходить через 1-2 хвилини і спортсмен не встигає вистигнути) [18,с-99-100].

При стійкій втомі тренування потрібно закінчити розслабленням і масажуванням м'язів. Втома обмежує максимальний прояв гнучкості в активних рухах, але може сприяти прояву пасивної гнучкості. Слід відмітити, що на заключному етапі розвитку, а потім і збереження рухливості на досягнутому рівні, найбільший ефект дають вправи в статичному утриманні положень у максимальній точці.

Заняття, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах, повинні проводитись кожен день. Для підтримки гнучкості на вже досягнутому рівні можна скоротити кількість занять до 2-3 в тиждень. При цьому можливе і скорочення об'ємів виконання вправ на розтягування в кожному тренувальному занятті. Звичайно в продовж дня на виконання вправ на розтягування витрачається в сумі від 20-30 до 45-60 хв[10,с-48].

Необхідно відмітити, що наближення рівня рухливості в суглобах до анатомічної можливої межі пов'язано з насильницьким розтягуванням м'язово - зв'язкового апарату, при якому виникають сильні больові відчуття.

Цей метод багато років застосовується у гімнастиці, а в останні часи став невід'ємною складовою вдосконалення гнучкості і в інших видах спорту. Саме такий метод і застосовується тренером у хореографії. Такий метод прискорює рівень гнучкості у танцюриста[28,с.134].

В молодому шкільному віці особлива обережність необхідна при виконанні вправ, спрямованих на збільшення рухливості хребта та плечових суглобів. Ці ланки опорно-рухового апарату у дітей 6-9 років ще остаточно не сформовані і легко травмуються. По різному розвивається рухливість в окремих суглобах, відносно легко - в нижньому відділі хребта (нахили вбік), в кульшових суглобах (при

відведенні ноги вбік) та гомілково-стопних, важче в плечових суглобах. Тому спочатку треба розвивати рухливість саме цих суглобів[32,с.297].

Активна гнучкість розвивається в 1,5-2 рази повільніше пасивної. Для розвитку активної гнучкості, разом з вправами на розтягування, виконуються вправи за рахунок м'язових зусиль, ефективні силові вправи динамічного і статичного характеру підібрані відповідним чином. Слід також широко застосовувати повільні динамічні вправи з утримуванням статичних поз в кінченій точці амплітуди, які значно ефективніші за махові і ривкові рухи. В процесі роботи над гнучкістю необхідно приділяти більше уваги вправам, які потребують високого рівня прояву пасивної гнучкості, а також динамічним вправам з поступливим характером роботи з граничним розтягненням працюючих м'язів[35,с154].

Вправи на гнучкість виконуються у всіх частинах тренувального заняття. В підготовчій частині заняття їх використовують під час розминки. В основній частині вправи виконують серіями, чергуючи з роботою основної спрямованості, або з виконанням силових вправ. Якщо ж розвиток гнучкості є одним з основних завдань тренувального заняття їх виділяють самостійним "блоком" навантаження. В заключній частині вправи на розтягування необхідно поєднувати з вправами на розслаблення і самомасажем.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими в цьому є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих же м'язів[23,с.320].

Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності розслабляти м'язи, можна поділити на такі групи:

1. Швидка зміна напруження та розслаблення;
2. Погойдування та потрушування різними частинами тіла;

3. Хлистоподібні рухи руками за рахунок поворотів тулуба;
4. Розслабленні «падіння» частин тіла;
5. Комбінації перелічених груп вправ.

Вправи на розтягування поділяються на активні, пасивні та комбіновані.

Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом, їх можна виконувати з обтяженнями та без обтяжень.

Повільні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході[23,с.205].

Припинення або тривала перерва в тренуваннях веде до погіршення стану м'язів.

Гнучкість спортсмена визначається в основному еластичністю м'язів і зв'язок, які, у свою чергу, залежать від ряду чинників:

1. Температури навколишнього середовища (чим вище температура, тим вище еластичність м'язів);
2. Добової періодики (зранку гнучкість нижче, ніж увечері);
3. Стани центральної нервової системи (у збудженому стані еластичність м'язів збільшується, що виявляється під час змагань);
4. Будови суглобів[13,с.56].

Висновки до першого розділу

Обробивши методичний матеріал з теми, ми виявили загальні характеристики гнучкості та фактори, що сприяють розвитку гнучкості. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Ознайомились з віковою динамікою природнього розвитку гнучкості. Гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних

суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кульшових суглобах зростає до 13-ти років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років. Рухливість суглобів хребта у дівчат зростає до 14 років, а у хлопців — до 15 років. З методичного матеріалу засвоєнно, що динаміка розвитку гнучкості в кульшових суглобах краща у дітей початкової школі, ніж у підлітків. Щодо розвитку гнучкості хребта, то пік припадає на 13-14 років[36,с.281].

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1 Організація дослідження.

Дослідження проводилось під час тренування хореографічного гуртка «Оазис», в Інгулецькій ЗОШ херсонської області. В період з грудня 2019 року по березень 2020 року. На початку дослідження було виявлено мету та завдання дослідження. Ознайомлення з літературою по темі та фіксування даних гнучкості дітей на початку експерименту. У ході проведення розробленої методики для розвитку гнучкості дітей танцюристів були проведені мотиваційні бесіди, для покращення результату. Наприкінці експерименту треба було провести тестування, та занесення даних у таблицю. У зв'язку з карантинном діти провели тест дистанційно, вдома з батьками. Результати були надані у фото та відео відгуках.

Тренування проводились 2 рази на тиждень по 120 хв. Дослідження проводилось з двома групами : 3 група – 1-2клас (11 хлопчиків, 14 дівчат), та 6 група – 7- 9 класи (12 дівчат).

Діти були ознайомленні з метою даного дослідження. Ціль дослідження – це розвиток гнучкості та показ достойних результатів серед філіалів гуртка.

У навчально-тренувальний процес танцюристів було впроваджено запропоновану методику, з використанням спеціально підібраних вправ які сприяють розвитку гнучкості та координаційних здібностей дітей та підлітків(3 та 6 груп). Всі діти експериментальних груп тренувались за існуючою програмою гуртка. Мета усіх тренувань – це призові місця на запланованих щорічних змаганнях «Світ талантів».

Тренувальний процес складається з кількох частин : розігрів з елементами класичного танцю (екзерсиз біля опори), вправи на загальну фізичну підготовку (розвиток сили), акробатично-гімнастична частина, постановка номерів та удосконалення хореографічних якостей.

2.2. Методи дослідження

Для розвитку гнучкості методично важливо визначити оптимальні пропорції у використанні вправ на розтягування, а також правильне дозування навантажень з урахуванням віку[36,с.280].

Нам потрібно досягнення помітного зрушення в розвитку гнучкості вже через 3 місяці, тому використовуватимемо такі співвідношення у використанні вправ: приблизно 40% - активні, 40% - пасивні і 20% - статичні.

Чим менше вік, тим більше в загальному обсязі повинна бути частка активних вправ і менше - статичних. Фахівцями розроблено зразкові рекомендації по кількості повторень, темпу рухів і часу «витягів» в статичних положеннях. На перших заняттях число повторень становить не більше 8-10 разів і поступово збільшується. Такий самий принцип і статичних вправ[3,с14].

Вправи на гнучкість надаються й для саморозвитку, тобто домашнє завдання. Це сприятиме ускоренню досягнення цілей.

Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення. Як встановлено, комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності і еластичності м'язів, які виробляють даний рух, а й підвищує міцність м'язово-зв'язкового апарату. Крім того, при використанні вправ на розслаблення в період спрямованого розвитку рухливості в суглобах значно (до 10%) зростає ефект тренування[5,с.48].

В спортивній практиці для вимірювання рухливості в суглобах застосовують кутові та лінійні виміри.

При використанні лінійних вимірювань на результатах можуть відображатись індивідуальні антропометричні особливості досліджуваних (довжина рук, ніг, ширина плечей, та ін.), які впливають на результати вимірів. Тому у всіх лінійних вимірах слід прийняти міри по усуненню впливу індивідуальних особливостей спортсменів на

результати вимірювання. Але цей метод має свої переваги: він зручний у використанні завдяки простоті і зручності[8,с.71-72].

Методика оцінювання контрольних вправ:

Табл. 2.1

Контрольна вправа «міст»

№	Рівень	відстань між долонями і п'ятами ніг
1.	Високий – 3б	30-35 см
2	Середній – 2б	36-45 см
3	Низький – 1б	46-55 см

Табл.2.2

Контрольна вправа «Скріпка» (нахил тулуба з положення сидячи, ноги разом)

№	Рівні	Учні	3 група		6 група
			дівчата	хлопці	дівчата
1.	Високий – 3б		10-12 см	6-9 см	14-18 см
2	Середній – 2б		5-9 см	3-5 см	8-13 см
3	Низький – 1б		0-4 см	0-2 см	3-7 см

Табл.2.3

Контрольна вправа «шпагат поперечний»

№	Рівень	Кут шпагату
1.	Високий – 3б	180°
2	Середній – 2б	150°
3	Низький – 1б	110°

2.3 Методика розвитку гнучкості дітей та підлітків хореографічного гуртка.

Для комплексного дослідження гнучкості необхідно визначити амплітуду рухів в різних суглобах. В спортивній практиці з успіхом можуть бути застосовані прості тести, які дозволяють досить точно і всебічно оцінити рухливість в суглобах. В їх основі лежать комплекси вправ, які пред'являють максимальні вимоги до рухливості у суглобах[11,с.301].

Нахил вперед рахується загальноприйнятою контрольною вправою для оцінки гнучкості хребта вперед. Для плечових, променевоzap'ясних і ліктьових суглобів контрольними вправами можуть бути вправи, махи, положення тіла, де фіксується максимальна амплітуда. Для оцінки гнучкості хребта назад незмінним тестом лишається "міст". Про рухливість хребта при бокових рухах судять по різниці між відстанню до підлоги середнього пальця руки, коли спортсмен з положення основної стійки виконує максимальний нахил в сторону. Для вимірювання рухливості при розгинанні хребта спортсмен нахиляється максимально назад з вихідного положення стоячи, ноги на ширині плечей. Вимірюється відстань між шостим шийним і третім поперековим хребцями. Для визначення рухливості при згинанні хребта існує ще один спосіб. За допомогою гоніометра змінюється кут між вертикальною площиною і лінією, що з'єднує рухливий гребінь тазу з остистим відростком сьомого шийного хребця[13,с.64-66].

Гнучкість є доброю, коли голова спортсмена торкається колін (кут не менше 150); якщо кисті рук не дотягуються до гомілковостопних суглобів (кут менший за 120), рухливість погана. Скрізь де рух здійснюється у вертикальному положенні тіла, амплітуда руху значно (на 20-38 градусів) менше, ніж в горизонтальному.

Загальна гнучкість в суглобах дійсно в значній мірі обумовлена спадковими факторами. Великий вплив спадковості більш притаманний

для жіночого організму (в межах 10%), ніж для чоловіків. Э індивідуальна межа для розвитку гнучкості, обумовлена генотипом (це будова суглобу, розташування зв'язок, стан нервово-м'язової системи та ін) [18,с52-53].

З активних вправ найбільш ефективні пружинисті і махові рухи, особливо активні статичні вправи, при яких спортсмен зберігає максимальне розтягування протягом невеликого проміжку часу (приблизно 30с).

Вправи на розтягання вимагають великого числа повторень, при одноразовому виконанні вправи ефект буде незначним. Тому вправи на розтягання виконують серіями, по декілька повторень в кожній, з постійним збільшенням амплітуди рухів. Пасивні вправи дозволяють трохи швидше добитися бажаної рухливості в суглобах, але ефект від їх виконання менш стійкий, чим від активних вправ, тому на заняттях їх краще застосовувати у поєднанні з активними вправами. Пасивні вправи виконуються з партнерами і різними обтяжили з використанням при цьому і власних зусиль. Наприклад, при виконанні нахилу вперед можна притягати себе руками до ніг, застосовуючи при цьому силу власних рук[30,с.34-35].

Після розігріву виконуються систематично одні і ті самі вправи, контрольними вправами є місток, шпагат поперечний та скріпка. Всі вправи однакові для дітей 1-2 класів (3 група) та 7-9 класів (6 група). Єдина відмінність у частині уроку де застосовуються вправи ЗФП. Для 3 групи зменшена кількість підходів. Вправи на гнучкість на одному занятті рекомендується виконувати в такій послідовності: спочатку вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім для тулуба і нижніх кінцівок. При серійному виконанні цих вправ в проміжках відпочинку дають вправи на розслаблення[16,с.81].

Кількість занять за даним планом 2 рази на тиждень, тривалість - 120 хв. Регламент тренування складається з чотирьох частин уроку :

- Розігрів: екзерсиз біля опори (20 хв)
- Вправи загальної фізичної підготовки (20хв)
- акробатка та гімнастика (20\30 хв)
- постановка номерів та пповторення вивченого матеріалу (30 хв)
- підсумки та д.з.

При тренуванні гнучкості слід використовувати широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість всіх основних суглобів, оскільки не спостерігається позитивний перенос тренувань рухливості одних суглобів на інші. Слід контролювати підготовленість дитини та емоційний стан. Гімнастична частина уроку є не тільки травматичною з точки зору фізіології, але й у психологічному сенсі[6,с.153].

Фізіологічна сутність статичного розтягування полягає в тому, що при розтягуванні м'язів і утриманні певної пози в них активізуються процеси кровообігу і обміну речовин[5,с.99].

Методика розвитку гнучкості під час тренування:

Після розігріву виконуються систематично одні і ті самі вправи, контрольними вправами є міст, шпагат поперечний та скріпка. Всі вправи однакові для дітей 1-2 класів(3 група) та 7-9 класів(6 група). Єдина відмінність у дозуванні та декількома винятками. Для 3 групи зменшена кількість підходів.

Вправи для розвитку гнучкості хребта :

1. Нахил тулуба вправо та вліво.

Виконання вправи. ВП ноги на ширині плечей, руки на пояс.

1 – нахил вправо;

2 – ВП;

3 – нахил вліво;

4 – ВП.

Дозування: 16 разів.

Загальні вказівки та зауваження. Не згинати коліна, кожного разу збільшувати амплітуду. Рухи стримані та еластичні.

2. Нахил тулуба вперед.

Виконання вправи. ВП - ноги на ширині плечей, руки у ІІІ позиції.

1-2 - повільно виконати нахил тулуба вперед. Руки у ІІІ позиції;

3-6 – зафіксувати положення, кут корпусу 90°

7-8 – повільно прийняти ВП.

Дозування: 3 група – 4 рази, 6 група – 8 разів.

Загальні вказівки та зауваження. Під час виконання вправи коліна повинні бути рівні. Лікті не згинати. Погляд спрямований вперед. Спина рівна.

3. Обертання корпусу.

Виконання вправи. ВП – ноги на ширині плечей. Руки на поясі.

1-4 – повільне обертання корпусу за годинниковою стрілкою;

5-8 – повільне обертання корпусу проти годинникової стрілки.

Дозування: 8разів.

Загальні вказівки та зауваження. Коліна рівні. Виконувати вправу з максимальною амплітудою в усі сторони.

4. Прогинання корпусу біля опори.

Обладнання. Танцювальний станок або гімнастична стінка.

Виконання вправи. ВП – встати спиною до опори. Ноги разом.

Взятись руками за опору хватом знизу.

Прогнувшись назад вирівнюючи руки в ліктьовому суглобі зафіксувати положення на 8 секунд.

Дозування: 4 рази. Відпочинок 8 секунд між повтореннями.

Загальні вказівки та зауваження. Виконувати вправу з максимальною амплітудою, п'ятки не відривати від підлоги, коліна рівні. Голову відвести назад.

5. Мах ногами назад з прогинанням корпусу. «Кільце»

Обладнання. Танцювальний станок або гімнастична стінка.

Виконання вправи. ВП – обличчям бо опори взятись двома руками за станок. Вивести праву ногу вперед на носок.

Виконати різкий мах правою ногою назад та вгору, одночасно прогинаючи корпус. Та вернутись у вихідне положення.

Дозування: 8 разів правою ногою, 8 разів лівою.

Загальні вказівки та зауваження. Вправу виконати різко та чітко з максимальною амплітудою, ледь згинаючи коліно. Намагатись дістати пальцями ніг до голови. Кожного разу збільшувати амплітуду. П'ятку опорної ноги не відривати від підлоги. Слід приділяти увагу плечам під час виконання вправи. Два плеча повинні працювати в одній площині. Вправа виконується спочатку правою , потім лівою ногою.

6.Кошик

Обладнання. Гімнастичний килим.

Виконання вправи. ВП – лежачи на животі схопитись руками за ноги. Прогнувшись витягнути ноги максимально вгору. Зафіксувати положення у максимальній точці на 8 секунд.

Дозування. 4 рази. Після кожного разу відпочинок 8 секунд лежачі на животі, тіло розслаблене .

Загальні вказівки та зауваження. Фіксувати положення потрібно в максимальній точці. Голову відвести назад. Ноги відводяться вгору, та поступово вирівнюються коліна. З кожним разом амплітуда повинна збільшуватись. Тренер контролює правильність виконання.

6. Міст біля стінки

Обладнання. Гімнастичний мат .

Виконання вправи. ВП – стоячи на маті спиною до стіни зробити крок від стінки. Прогнувшись назад доторкнутись долонями до стіни та спуститись руками по стінці. Встати у міст та погойдуючими рухами переносити вагу тіла на руки та на ноги, по чергово. Встати с положення підіймаючись долонями по стінці.

Дозування: 3 група – погойдування 4 рази, відпочинок 8 секунд.
Повторити вправу 4 рази.

6 група – погойдування 8 разів, відпочинок 8 секунд.
Повторити вправу 4 рази.

Загальні вказівки та зауваження. Тренер повинен постійно страхувати дитину та контролювати. При погойдуванні потрібно вирівняти коліна. У положенні лікті рівні. Погляд спрямований на долоні.

7. Перекид вперед.

Обладнання. Мат

Виконання вправи. ВП – ноги разом, руки вгору. Стоячи на маті встати у стійку на руках. Тренер стоїть збоку і фіксує це положення, тримаючи ноги дитини. Підтримуючи дитину за спину зігнути коліна та прийняти положення міст. Відштовхнутись руками від мата прийняти вихідне положення. Зійти з мата.

Дозування: 2 рази.

Загальні вказівки та зауваження. Тренер сидячи на колінах збоку дитини фіксує та підтримує всі три фази вправи. Лікті не згинати. Всі п'ять пальців стоять на маті. Погляд спрямований на долоні. Вправа виконується по черзі. Один за одним.

8. Контрольна вправа. «Міст»

Обладнання. Мат, рулетка.

Проведення тесту. Учасник тесту стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки вгору. Прогнувшись назад встає у положення міст. Слід зафіксувати положення таким чином, щоб відстань між руками і ногами була якомога меншою. Лікті випрямлені.

Результат. Вимірюється відстань у сантиметрах від п'ят до рук та виставляються бали за методикою оцінювання.

Загальні вказівки та зауваження.

1.Результат фіксується за умов правильного виконання вправи: лікті згинати не дозволяється, п'ятки не відривати від підлоги.

2. Мат розташовується на рівній підлозі.

3. Тренер стоїть збоку дитини, щоб страхувати.

Вправи для розвитку гнучкості колінних суглобів :

1.Згинання корпусу вперед з положення сидячи.

Виконання вправи. ВП – присісти навколішки, руки на підлозі.

1-2 – вирівняти коліна, руки залишити на підлозі, корпус нахилений вниз;

3-4 – вихідне положення.

Дозування: 3 група – 4 рази; 6 група – 8 разів.

Загальні вказівки та зауваження. Коліна рівні. Долоні не відривати від підлоги. Фіксувати положення у максимальній точці.

2. Нахил корпусу біля опори.

Обладнання. Хореографічний станок або гімнастична стінка.

Виконання вправи. ВП – розвернутись обличчям до опори покласти праву ногу на станок. Ліва опорна нога вивернута. Скоротити підйом правої робочої ноги нахилити корпус до робочої ноги і за допомоги рук зафіксувати положення. Після паузи вирівняти корпус та повторити вправу.

Вправа виконується спочатку правою ногою, потім лівою.

Дозування: 3група – положення фіксується на 4 секунди. 4 секунди розслаблення. Повторити вправу по 4 рази правою та лівою ногою.

6 група – положення фіксується на 8 секунд, 4 секунди розслаблення. Повторити вправу по 4 рази правою та лівою ногою.

Загальні вказівки та зауваження. Коліна рівні. Спино рівна, не сутулитись, лопатки зібрані, підняти підборіддя. Стопа опорної ноги щільно стоїть на підлозі, п'ятку не відривати.

4. Мах ногою вперед біля опори.

Обладнання. Хореографічний станок або гімнастична стінка.

Виконання вправи. ВП – розвернутись лівим боком до опори та покласти ліву руку на станок. Права рука у ІІ позиції. Відвести праву ногу назад на носок. Різким рухом ноги виконати мах вперед на максимальну висоту, та привести ногу у вихідне положення. Повторити кидок ногою.

Дозування: по 8 разів кожною ногою.

Загальні вказівки та зауваження. Вправа виконується спочатку правою, потім лівою ногою. Під час виконання спина рівна, працююча рука нерухома. Коліна робочої та опорної ноги не згинати. Опорна п'ятка не відривається від підлоги. Підйом робочої ноги напружений.

5. Фіксація ноги на максимальній висоті.

Обладнання. Хореографічний станок або гімнастична стінка.

Виконання вправи. ВП – розвернутись лівим боком до опори. Ліву руку покласти на станок. Праву ногу відвести назад на носок. Махнути правою ногою вперед та схопити ногу правою рукою. Зафіксувати положення та силою прижати ногу до корпусу. Відпустити нову та прийняти вихідне положення. Повторити вправу.

Дозування: виконує тільки 6 група. По 4 рази кожною ногою. Фіксація 3-4 секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Вправа виконується спочатку правою, потім лівою ногою. Під час виконання коліна робочої та опорної ноги не згинати. Опорна п'ятка не відривається від підлоги. Підйом робочої ноги напружений. З кожним повторенням збільшувати амплітуду. Під час фіксації ноги кожен раз зменшувати кут між корпусом та робочою ногою.

6. Контрольна вправа. Нахил тулуба вперед з положення сидячи «скрепка»

Обладнання. Гімнастичний килим або мат , рулетка або лінійка, крейда.

Проведення тесту. Учасник тесту приймає вихідне положення: сидючи на килимі ноги разом, руки прямі перед собою. Розташувати п'яти на позначку. Виконати нахил корпусу вперед долонями доторкнутись підлоги. Зафіксувати положення.

Результат. Вимірюється відстань у сантиметрах від п'ят до третього пальця рук. Виставляються бали за методикою оцінювання.

Загальні вказівки та зауваження.

1. На килимі або на підлозі малюється пряма лінія, на яку учасник розташовує свої п'ятки.

2. Результат фіксується за умов правильного виконання вправи: коліна не згинати, п'ятки разом, долоні покласти на підлогу на одному рівні, спина пряма.

3. Гімнастичний килим розташований на рівній підлозі.

4. Тренер стоїть збоку дитини і контролює правильність виконання.

Вправи для розвитку гнучкості тазостегневих м'язів:

1. Нахил корпусу вперед сидючи, з максимально розкритими ногами.

Обладнання. Гімнастичний килим.

Виконання вправи. ВП – сісти на килим, ноги максимально розкрити в сторони. Нахилитись вперед, долоні на підлозі. Зафіксувати положення.

Дозування. 3 група – 15 секунд; 6 група - 30 секунд.

Загальні вказівки та зауваження. Під час виконання вправи слід розслабитись. Повільно збільшувати амплітуду. Коліна не згинати. погляд спрямований вперед.

2. «Метелик»

Обладнання. Гімнастичний килим.

Виконання вправи. ВП – сидячи на килимі зігнути коліна та прийняти положення метелик. Руками триматись за стопи ніг. Пружними рухами підіймати та опускати коліна.

Дозування: 20 разів.

Загальні вказівки та зауваження. Кожного разу збільшувати амплітуду. Стопи не відривати від підлоги, працюють лише коліна. Спина рівна. При необхідності тренер натискає на коліна руками.

3. «Жабка»

Обладнання. Гімнастичний килим.

Виконання вправи. ВП – лежачи на животі зігнути ноги в колінах та з'єднати стопи ніг. Зафіксувати положення.

Дозування: 3 група – 30 секунд; 6 група – 60 секунд.

Загальні вказівки та зауваження. При виконанні вправи розслабитись. Під час розслаблення коліна розводяться, а таз опускається. Стопи не відривати від підлоги. При необхідності тренер одночасно натискає на таз і стопи одночасно.

4. Махи ногами лежачі на спині.

Обладнання. Гімнастичний килим.

Виконання вправи. ВП – лежачі на спині підняти обидві ноги разом під кутом 90°. Руки впродовж корпусу лежать на килимі, долонями вниз. Різким маховим рухом розкрити обидві ноги, витримуючи кут 90°. Зібрати ноги разом у вихідне положення. Повторити вправу.

Дозування: 3 група – 8 разів; 6 група – 16 разів.

Загальні вказівки та зауваження. Виконувати вправу різко та чітко. Кожен раз збільшувати амплітуду. Спину не прогинати. Підйом напружений.

5. Шпагат на лавці.

Обладнання. 2 лавки.

Виконання вправи. ВП – встати боком поміж обох лавок. Поставити долоні на підлогу. Поставити обидві ноги на лавку,

роз'їхатись утворюючи шпагат. Утворити між двома ногами одну пряму лінію. Зафіксувати положення.

Дозування: 3 група – 30 секунд; 6 група – 60 секунд.

Загальні вказівки та зауваження. Розставили лавки по ширині шпагату дитини. На лавці зафіксовані лише стопи ніг. Руки стоять на підлозі. Лікті рівні. Якщо в дитини високий рівень гнучкості, то дитина встає на лікті. Виконання вправи статичне. Важливе максимальне розслаблення.

6. Шпагат біля стінки

Обладнання. Гімнастичний килим.

Виконання вправи. ВП – сісти на килим спиною до стіни. Таз і спину підвести до стіни. Розкрити ноги максимально в сторони. Одночасно та рівномірно підводити ноги дитини до стінки. Таким чином, щоб утворилась одна пряма лінія. Зафіксувати положення у максимальній точці.

Дозування. 8 секунд у максимальній точці.

Загальні вказівки та зауваження. Щоб не нанести травм дитині, слід відчувати еластичність м'язів і не «рвати». Виконувати розтягування повільно, без різких рухів. Коліна рівні. Таз не відривати від підлоги. Під час виконання слід розслабитись, така вправа виконується на видиху.

7. Контрольна вправа. Шпагат поперечний.

Обладнання. Гімнастичний килим.

Проведення тесту. Учасник тесту приймає вихідне положення: ноги ширше за ширину плечей, руки долонями поставити на килим. Роз'їхатись на шпагат. Права і ліва нога стоять на одній лінії. Опустити таз якомога нижче. Зафіксувати положення.

Результат. Вимірюється кут. Виставляються бали за методикою оцінювання.

Загальні вказівки та зауваження.

1.Результат фіксується за умов правильного виконання вправи: стопи і таз знаходяться на одній лінії, коліна не згинати. Якщо у дитини високий рівень гнучкості, то вона встає на лікті.

2. Гімнастичний килим розташований на рівній підлозі.

3. Тренер стоїть збоку дитини і контролює правильність виконання.

Висновки до другого розділу

У другому розділі була розроблена організація дослідження та розписана методика розвитку гнучкості у дітей та підлітків. Визначені загальні рекомендації до вправ та дозування. Виділено три тести вияву динаміки розвитку гнучкості у дітей та підлітків, та розроблено методику оцінювання контрольних вправ. Зафіксовано регламент тренування.

У навчально-тренувальний процес танцюристів було впроваджено запропоновану методику, з використанням спеціально підібраних вправ які сприяють розвитку гнучкості та координаційних здібностей дітей та підлітків. (3 та 5 групи). Зазначили,що тренувальний процес складається з кількох частин : розігрів, вправи на загальну фізичну підготовку(розвиток сили), акробатична частина та розтягування, постановка номерів та удосконалення хореографічних якостей.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

3.1. Рівень розвитку гнучкості у дітей та підлітків хореографічного гуртка «Оазис»

Результати дослідження проведені та зафіксовані у таблиці. У 3 групі 25 дітей., тест склали: 8 хлопців, 9 дівчат. У 6 групі 12 дівчат. Тест слали всі. У зв'язку з ситуацією у світі кінцеві показники були виміряні дистанційно. Результати надіслали не всі батьки.

Таблиця 3.1

Показники розвитку гнучкості учнів 3 групи (7-8 років) грудень – березень 2019-20 років (середній бал)

№	Тести Учні	Міст		Шпагат		Скрепка	
		грудень	березень	грудень	березень	грудень	березень
1.	Дівчата	1,6	2,6	1,6	2,7	1,7	2,4
2	Хлопці	1,4	2	1,6	2,5	1,5	2,3

За результатами тестів з розвитку гнучкості у дітей 3 групи, згідно з таблиці 3.1, ми бачимо, що динаміка розвитку гнучкості у дівчат краща за динаміку розвитку гнучкості хлопців. На практиці і за допомоги експерименту підтверджено методичний матеріал, розглянутий у I розділі.

Показники тесту свідчать про те, що гнучкість у дівчат молодшого шкільного віку розвивається краще, ніж у хлопців. З показників таблиці ми наглядно бачимо, що тест «шпагат» має кращі результати, ніж тест «міст». Це зв'язано з тим, що найвищий темп приросту амплітуди у кульшових суглобах спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років (мал. 1.1.). А найвища динаміка приросту рухливості хребта припадає на вік від 13 до 15 років (мал. 1.2).

Показники тесту «шпагат» Коник Дар'ї мають високий рівень розвитку гнучкості кульшових суглобів. На початку тесту у дитини був низький рівень гнучкості, вже через місяць тренувань була помітна

динаміка розвитку гнучкості, незважаючи на те, що дитина початківець. На початку березня Дар'я повністю сиділа на поперечному шпагаті. Такі показники свідчать про наполегливість і велике бажання дитини стати кращою у групі. Тим часом, показники тесту «міст» залишились майже на початковому рівні. Впливом на такі показники є вікова особливість природного розвитку гнучкості.

Таблиця 3.2

**Рівні розвитку гнучкості учнів 3 групи (7-8 років) за тестом
«скрепка» грудень – березень 2019-20 років (%)**

№	Рівні	Учні	Дівчата		Хлопці	
			грудень	березень	грудень	березень
1.	Високий		11,1	66,7	12,5	37,5
2	Середній		66,7	33,3	25	62,5
3	Низький		22,2	-	62,5	-

У відсотковому відношенні з тесту «скрепка» ми можемо зробити наступні висновки: динаміка розвитку гнучкості та рухливості колінних суглобів вища у дівчат ніж у хлопців. На це впливають фізіологічні фактори. Але по завершенню експерименту жодної дитини, які склали тест, не залишилось з низькими показниками. Це свідчить про те, що методика працює.

Таблиця 3.3

**Показники розвитку гнучкості учнів 6 групи (13-15 років)
грудень – березень 2019-20 років (середній бал)**

№	Тести	Міст		Шпагат		Скрепка	
		грудень	березень	грудень	березень	грудень	березень
1.	Дівчата	1,5	2,3	1,6	2,7	1,6	2,3

За результатами тестів 6 групи з розвитку гнучкості, ми бачимо, що кращі показники та динаміка розвитку гнучкості тесту «шпагат».

Таблиця 3.4

**Рівні розвитку гнучкості 6 групи (13-15 років) грудень –
березень 2019-20 років (%)**

№		Міст		Шпагат		Скрепка	
		грудень	березень	грудень	березень	грудень	березень
1	Високий	-	41,7	8,3	66,6	8,3	41,7
2	Середній	50	50	41,7	33,4	41,7	50
3	Низький	50	8,3	50	-	50	8,3

У відсотковому співвідношенні ми бачимо гарний результат експерименту. Рівень гнучкості дівчат значно виріс. Цьому сприяли систематичні тренування, та виконання домашнього завдання. Виходячи з таблиці 3.3 можемо зробити наступні висновки: кращий тест на гнучкість – «шпагат». Але це висновки виходячи с сумарної оцінки групи.

Розвиток гнучкості хребта у Вакуленко Євгенії в грудні був на низькому рівні. В неї був один з найгірших показників у положенні «міст». В дівчини добра фізична підготовленість та сильний характер. Своєю наполегливістю тесть Євгенія скала на відмінно. Гнучкість хребта на пряму залежить від сили м'язів. Саме тому і такий результат.

Спостереження та отримані результати надають нам підставу вважати, що використання під час тренувальних занять та спеціально підібраних комплексів для розвитку гнучкості та рухливості в суглобах сприяє поліпшенню показників, що характеризують ступінь розвитку цих якостей у дітей та підлітків.

У ході дослідження було зрозуміло, що дітям (7-8 років) легше вдається розвинути гнучкість, ніж підліткам (13-15 років). Дівчата 3 групи в тестах «шпагат», «міст» та «скрепка» показали кращі результати ніж хлопці. 8 дітей не склали тест, у зв'язку з пропусками і незацікавленістю

з боку батьків. У 6 групи динаміка розвитку не така інтенсивна, але стабільна. Підліткам треба трохи більше часу.

Спостереження та отримані результати надають нам підставу вважати, що використання під час тренувальних занять спеціально підібраних комплексів для розвитку гнучкості та рухливості в суглобах сприяє поліпшенню показників, що характеризують ступінь розвитку цих якостей у дітей та підлітків.

Після виходу на карантин наш гурток запровадив онлайн марафон «розтяжка вдома». Щопонеділка надсилаються завдання тренером на тиждень, та батьки відправляють фото та відеоматеріали з виконаними вправами. Статистика виконання вправ з виходом на карантин погіршилась. Не всі діти регулярно тренуються вдома.

3.2 Особливості мотивації до дослідження дітей та підлітків хореографічного гуртка .

Під час експерименту були проведенні бесіди, щоб заохочувати дітей до занять, та покращувати свої гімнастичні вміння. Основним стимулом для дітей є участь у щорічних змаганнях «світ талантів», та за результатами поїздка на хореографічний конкурс у Болгарію.

Було проведено опитування «Хто хоче на конкурс у Болгарію?» та анкетування з виявлення ставлення до хореографічного мистецтва та значення гімнастики у хореографії.

Результати опитування :

Таблиця 4.1

Результати анкетування 3 групи на 6 групи «Хто хоче на конкурс у Болгарію? »(%)

№ Група	Показники %		
	Хочу	Не хочу	Байдуже
1. 3 група (7-8 років)	93	7	

2	6 група (13-15 років)	90	4	6
---	-----------------------	----	---	---

Таблиця 4.2

**Результати анкетування з виявлення у 3 групи (7-8 років)
ставлення до хореографічного мистецтва та значення гімнастики у
хореографії.**

№	Запитання анкети	Відповіді учасників
1.	«Ти любиш танцювати?»	а) дуже – 81 % б) не дуже – 19 % в) не люблю зовсім – 0
2.	«Як ти потрапив у танцювальний гурток?»	а) так захотіли батьки – 38 % б) виявив власне бажання – 56 % в) пішов за компанію з друзями – 6 %
3.	«Ти відвідуєш танцювальний гурток для того щоб...»	а) змістовно проводити вільний час – 14% б) знайти нових друзів – 11 % в) виділятись серед однолітків – 32 % г) виступати у концертних заходах – 43%
4.	«Яка частина уроку тобі подобається найбільше?»	а) класичний танець – 11% б) акробатика, гімнастика – 41% в) постановка номерів - 48%
5.	«Треба танцюристу вміти сидіти на всіх шпагатах?»	а) так – 100% б) ні – 0.

6.	«Яка вправа з гімнастичної частини уроку в тебе виходить найкраще?»»	а) міст – 28% б) шпагат – 48% в) скріпка – 24%
7.	«Який трюк за акробатики хочеш освоїти?»»	а) рандат – 38% б) перекид вперед – 56% в) колесо – 6%
8.	« Виконуєш розтяжку вдома на карантні?»»	а) так – 61% б) ні – 23% и) інколи (менше 1р на тиждень) – 16%

Важливим для нашого дослідження є з'ясування мотивації дітей щодо занять танцями. Виходячи з анкетування 3 групи ми можемо зробити наступні висновки: майже всі діти люблять танцювати з яких 56% виявили бажання до тренувань самостійно, 38% - потрапили у гурток за ініціативи батьків. Виходячи з питання «Яка частина уроку тобі подобається найбільше?» : то 3 дитини відповіли класичній танець, 10 – акробатика гімнастика, 12 – постановка номерів. Такі результати свідчать про те, що класичний танець – це менш активна частина уроку, яка передбачає статичні і систематичні повторення вправ екзерсизу біля опори. Діти молодших класів дуже активні і їм більш до вподоби активніші частини уроку. Опитування показало, що всі діти знають і розуміють, що гнучкість є невід'ємною частиною у житті танцюриста. Щодо занять вдома на карантині ми бачимо, що 15 дітей тренуються вдома, 6 - не розтягуються, а 4 дитини тренуються менше ніж один раз на тиждень.

Таблиця 4.3

Результати анкетування з виявлення у 6 групи (13-15 років) ставлення до хореографічного мистецтва значення гімнастики у хореографії.

№	Запитання анкети	Відповіді учасників
1.	«Ти любиш танцювати?»	а) дуже –85 %; б) не дуже –15 % в) не люблю зовсім – 0
2.	«Як Ти потрапив у танцювальний гурток?»	а) так захотіли батьки –17 % б) виявив власне бажання –74 % в) пішов за компанію з друзями – 9 %
3.	«Ти відвідуєш танцювальний гурток для того щоб...»	а) змістовно проводити вільний час – 11% б) знайти нових друзів – 19 % в) виділятись серед однолітків – 38 % г) виступати у концертних заходах – 32%
4.	«Яка частина уроку тобі подобається найбільше?»	а) класичний танець – 21% б) акробатика, гімнастика – 41% в) постановка номерів - 38%
5.	«Треба танцюристу вміти сидіти на всіх шпагатах?»	а) так – 96% б) ні – 4%
6.	«Яка вправа з гімнастичної частини уроку в тебе виходить найкраще?»	а) міст – 24% б) шпагат – 56% в) скрипка – 20%
7.	«Який трюк за акробатики хочеш освоїти?»	а) рандат – 7% б) фляк – 51% в) колесо без опори – 42%

8.	« Виконуєш розтяжку вдома?»	а) так – 75% б) ні – 16% в) інколи(менше 1р. на тиждень) - 9%.
----	-----------------------------	---

Висновки анкетування 6 групи: діти люблять і хочуть займатися танцями, свідомо і самостійно роблять свій вибір, з яких 74% виявили бажання до тренувань самостійно, 17% - потрапили у гурток за ініціативи батьків, та 9% за компанію. Підлітки також розуміють, що гімнастика і акробатика є невід'ємною частиною танцюриста і ставлять для себе цілі: бажання та прагнення засвоїти нові елементи гімнастики та трюки. Опитування показало, що для підлітків стимулом та пріоритетом щодо занять хореографії є бути кращим серед однолітків та виділятися, на другому місці – є концертна діяльність. Щодо занять вдома на карантині ми бачимо, що 9 дівчат тренуються вдома, 2 - не розтягуються, а 1 дівчина тренується менше ніж один раз на тиждень.

Висновки до третього розділу

Виходячи із третього розділу зрозуміло, що мотивація є невід'ємною частиною у будь-якому виді спорту, в тому числі й у хореографічному гуртку. Зазначили, що гнучкість, як рухова якість має велике значення в хореографії не залежно від спеціалізації. Особливо великого значення набуває гнучкість, в яких ефективність техніки змагальної вправи безпосередньо залежить від рівня розвитку.

Було підраховано результати та занесено у таблиці. що розвиток гнучкості залежить в першу чергу від систематичних повторень вправ. Показники тесту свідчать про те, що гнучкість у дівчат молодшого шкільного віку розвивається краще, ніж у хлопців. З показників таблиці ми наглядно бачимо, що тест «шпагат» має кращі результати, ніж тест «міст». Це зв'язано з фізіологічною динамікою розвитку гнучкості та у вікових особливостях.

Виходячи з проведеного анкетування зрозуміло, що дітям подобається займатися танцями та вони прагнуть стати кращими.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

1. Вивчено особливості розвитку гнучкості у дітей та підлітків. Із наданого матеріалу ми визначили, що значну роль у розвитку гнучкості займає вікова особливість. Та виявили що гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13-ти років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років. Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців — до 15 років [36, с.281].

Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення. Як встановлено, комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності і еластичності м'язів, які виробляють даний рух, а й підвищує міцність м'язово-зв'язкового апарату. Крім того, при використанні вправ на розслаблення в період спрямованого розвитку рухливості в суглобах значно (до 10%) зростає ефект тренування [5, с.48].

2. Розкрито засоби та методи розвитку гнучкості дітей та підлітків. Вправи спрямовані на розвиток гнучкості є основним засобом. Для досягнення результатів важливе систематичне тренування. Вправи на розвиток гнучкості є різних типів і важливо поєднувати їх між собою на заняттях : пасивні з активними, статичні з обтяженням, ще сприяє прискоренню та ефективності вправ [10, с.88].

Невід'ємною частиною уроку є мотивація дітей, особливо під час розтяжки. Розвиток гнучкості – це тривалий та болісний етап. І дитину потрібно постійно заохочувати, виховувати самоконтроль та навчити терпіти.

3. Обґрунтовано методику розвитку гнучкості у дітей та підлітків хореографічного гуртка. Впровадження розробленої методики у тренувальний процес дітей та підлітків дало позитивний ефект: дозволило значно покращити результати прояву гнучкості у різних суглобах.

Дослідженнями підтверджено ефективність запропонованої методики розвитку гнучкості в процесі проведення навчально-тренувальних занять з дітьми, які замагаються хореографією. Результати показників розвитку гнучкості у 3 та 6 групах отримані в ході дослідження виявили наступне: що розвиток гнучкості у дітей 3 групи набагато стрімкіший за підлітків. Показники дівчат 3 групи кращі за показники хлопців. Використання комплексу вправ на вдосконалення гнучкості дітей та підлітків сприяло збільшенню еластичності м'язів, що підвищило міцність м'язового апарату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць/Р.І.Андреева//Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту, вип.12: Т. 1. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. - С. 6-8.
2. Андреева, Р. Розвиток психомоторних процесів юних гімнасток у навчанні складним вправам з обручем [Текст] / Р. Андреева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2011. – Вип. 11. – С. 124–129.
3. Базарова Н.К. Азбука классического танца./ Н.К. Базарова, В. Мей - М., 1983.- 207 с.
4. Бекина С.И. Музыка и движение. / С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина, - М., 1983. – 208 с.
5. Бісмак О. В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / Бісмак О. В., Мельнік Н. Г. - Харків : Вид-во Бровін Н. Г., 2010. - 120 с.
6. Боднарчук О.М., Стефанишин В.М., Маланчук Г.Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. Х., 2017. № 4. С. 152 – 156.
7. Борисова Ю.Ю. Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років: методичні рекомендації / Ю.Ю. Борисова, О.О. Єрьоміна – Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. – 36 с.
8. Брижаний О.В. Біомеханічні основи спортивної діяльності: [навчальний посібник] // Лекційний матеріал до дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту” / О.В. Брижаний, С.В. Одинцова – Суми, 1998. – 154 с.

9. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебника для высших и средних учебных заведений искусства и культуры, издание шестое / А.Я. Ваганова издание шестое – М.: МКРФ, 2000. – 168 с.
10. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник / Л. В. Волков. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
11. Гурман Л. Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: курс лекцій / Л. Д. Гурман. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. – 368 с.
12. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физ.культуры. – М., 1994. – № 5/6. – С. 24-32.
13. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.П. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
14. Звездочкин В. А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. – Ростов на Дону.: Феникс, 2003. – 416 с.
15. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 187. – 256 с.
16. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. — Киев : [б. и.], 2005. — 195 с.
17. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.
18. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
19. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.

20. . Лисицкая Т.С. Ритм и пластика.// Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997, Вып.5. –С.85-93
21. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
22. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для интов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
23. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В.Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
24. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. — М.: Теория и практика физической культуры, 2001. — 332 с.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. –К.: Олимпийская література, 2004. – 808 с.
27. Попова Е. Я. Основы обучения дыханию в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры, - М.: Искусство, 1968. - 39 с.
28. Пуртова Т. В., Баликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
29. Рождественская Н. Психология художественного творчества. – СПб. - СанктПетербургский государственный университет, 1995. – 272 с
30. Романенко В.А. Диагностика двигательных здібностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – ДонНУ, 2005. – 290 с.
31. Романенко В.А. Диагностика двигательных здібностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – ДонНУ, 2005. – С.290.

32. Сергієнко Л.П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків і студентів / Л.П. Сергієнко, В.М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт, серія «Педагогічні науки»: зб. наук. праць. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – С. 383–392.

33. Столяров В.И. Спорт и искусство: сходство, различие, пути.// Спорт, духовные ценности, культура. - М, 1997. – 265 с.

34. Сунугян Г.Ф. Что такое эстетическая культура? / Г .Ф.Сунугян - Л., 1976. - 271 с.

35. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.М. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

36. Федоряка А.В. Вплив занять спортивними танцями оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості у дівчат 14–15 років / А.В. Федоряка, Н.В. Бачинська // III Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» м. Суми. – 2016. – С. 280-284

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

38. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 504 с.

39. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Новокшанова А. О. Психологічні особливості юних гімнасток 10-12 років / О. Г. Шалар, Є. А. Стрикаленко, А. О. Новокшанова // Український журнал медицини, біології та спорту. №5 (7) / Чорноморський національний університет ім. Петра Могили (м. Миколаїв), 2017. – С. 195–197.

40. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. 1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Протокол тестування гнучкості 3 групи (1-2 класи). Грудень 2019 –
березень 2020р

ПІБ	Міст (бали)		Шпагат (бали)		Скрепка (бали)	
Кравчук Аливтина	2	2	1	2	2	3
Косаревская Ксения	3	-	2	-	2	-
Седорович Леся	1	1	1	2	2	2
Дашкевич Даша	2	2	2	3	3	3
Ковальчук Інна	1	-	1	-	2	-
Кузина Елена	2	3	1	3	2	2
Слюнкіна Влада	2	3	3	3	2	3
Стародубец Настя	3	-	2	-	3	-
Чирка Евгения	2	3	1	3	2	3
Яковец Вика	1	2	2	2	1	2
Коник Дарья	2	2	1	3	2	3
Дуля София	1	3	2	3	1	3
Кравчук Катя	2	-	3	-	3	-
Ковальова Саша	2	-	2	-	2	-
Карпенко Максим	2	2	1	2	1	2
Альбертович Даня	1	2	2	3	1	2
Белима Денис	1	2	2	2	1	2
Новицкий Дима	2	-	1	-	1	-
Голиборода Артем	2	3	2	3	2	3
Година Даня	1	1	1	2	1	2
Єрмоленко Сергій	2	-	1	-	1	-
Косаревский Денис	1	-	1	-	1	-
Шевченко Влад	1	1	1	2	1	2
Коваленко Артем	1	2	1	3	2	3

Хоменко Лев	2	3	3	3	3	3
	Н-10	Н-3	Н-11	Н-	Н-10	Н-
	С-12	С-7	С-9	С-6	С-11	С-8
	В-2	В-6	В-3	В-10	В-4	В-8

Додаток Б. .

Протокол тестування гнучкості 6 групи (7 -9 класи) грудень 2019

– березень 2020р

ПІБ	Міст		Шпагат		Скрепка	
	1	2	2	2	1	2
Карпенко Валерія	1	2	2	2	1	2
Вакуленко Женя	1	3	2	3	2	3
Жданова Настя	1	2	1	3	2	3
Корж Вікторія	2	3	1	3	2	3
Яцків Софія	2	2	2	3	2	2
Стеценко Таня	2	2	2	2	1	2
Панченко Настя	2	2	2	3	1	2
Ливинська Віка	2	3	3	3	3	3
Безук Аліса	1	2	1	3	1	2
Іванова Аня	1	1	1	2	1	1
Масенцова Альона	1	2	1	2	1	2
Вовнятко Даша	2	3	1	3	2	3
	Н-5	Н-1	Н-6	Н-	Н-6	Н-1
	С-6	С-6	С-5	С-4	С-5	С-5
	В-	В-4	В-1	В-8	В-1	В-5