

*Определение физического развития девочек младшего школьного
возраста в процессе занятий эстетической гимнастикой*

Аннотация. В статье рассмотрено физическое развитие девочек младшего школьного возраста в процессе занятий эстетической гимнастикой на основе результатов исследования антропометрических и стабиллографических показателей.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, физическое развитие, стабиллография, равновесие.

Annotation. Lytvyn T.S. In the article physical development of girls of midchildhood is considered in the process of employments by an esthetic gymnastics on the basis of results of research of anthropometric and stabilography indexes.

Keywords: esthetic gymnastics, physical development, stabilography, equilibrium.

Изложение основных материалов исследований. Анализ специальной литературы показывает, что одним из перспективных и наиболее эффективных направлений практического изучения физического развития девочек младшего школьного возраста в процессе занятий эстетической гимнастикой есть усовершенствование традиционных средств, форм и методов внеурочной работы, направленной на формирование и сохранение здоровья подрастающего поколения (Н.М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007; А.Г. Савченко, 2004). Подобные занятия предусматривают умеренные нагрузки, оптимальные режимы дежурства работы и отдыха. В ходе секционных занятий учитель-тренер может осуществлять лично-ориентированный подход к каждому ученику и

корректировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с особенностями развития каждого ребенка. Выявленная проблема формирования и сохранения здоровья школьников, недостаточная ее теоретическая разработанность, новые социальнопедагогические условия и требования школьной практики и общества к развитию и жизнедеятельности.

Учитывая физиологические особенности строения детского организма, возникает потребность использовать все средства, направленные на подготовку девочек к жизнедеятельности, уделяя внимание контролю за состоянием здоровья, гигиеническому и физическому воспитанию (Н.В. Свечнікова, 1987; І.В. Муравов, 1989; А.С. Солодков, О.Б. Сологуб, 2005; О.С. Сусоліна, 2006).

Нами было проведено исследование с целью определения физического развития девочек младшего школьного возраста, которые занимаются эстетической гимнастикой (антропометрия).

№ из/п	Показатели	Од. вим.	Ученицы	Показатели	Од. Вим	Ученицы
			X ± S			X ± S
1	Длина тела	См	119,85±12,5	Длина председателя	См	18±0,76
2	Масса тела	Кг	21±3	Длина туловища	См	31±1,79
3	ОГК (на вдохе)	См	55±2	Длина руки	См	55±2,21
4	ОГК (на выдохе)	См	53±2,26	Длина плеча	См	22±1,46
5	Обхват председателя	См	50±2,30	Длина предплечья	См	21±1,12
6	Обхват шеи	См	18±1,91	Длина кисти	См	12±0,88
7	Обхват живота	См	50±3,13	Длина ноги	См	68±2,22
9	Обхват плеча	См	13±2,37	Длина бедер	См	36±3,44
10	Обхват предплечья	См	11±1,65	Длина голени	См	30±3,06
11	Обхват бедер	См	65±3,72	Длина стопы	См	19±1,5
12	Обхват голени	См	15±2,37			

Для определения влияния занятий урока физического воспитания в начальной школе на уровень физического здоровья детей 1 - 4 классов

проводили сравнение между началом и концом учебного года, в результате которых были определены следующие изменения в показателях физического здоровья.

Динамика показателей физического здоровья девочек 1-4 классов

Класс		Параметры физического здоровья							
		Индекс Руф'е у.е.		Жизненный индекс, у.е.		Силовой индекс, у.е.		Индекс Робинсона, у.е.	
		Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.
1	\bar{x}	13,32	12,42	56,04	57,81	17,22	14,95	108,13	99,49
	Σ	2,48	2,28	8,74	7,99	13,23	14,23	16,58	12,23**
2	\bar{x}	12,42	14,28	50,75	48,68	23,67	17,63	100,37	105,16
	Σ	3,10	2,58**	8,37	9,79	10,02	8,22	21,61	11,74
3	\bar{x}	13,16	12,42	55,25	52,89	30,53	27,15	98,39	100,70
	Σ	3,57	2,90	11,01	10,09	10,28	11,21	15,81	13,52
4	\bar{x}	12,78	13,21	47,31	41,88	35,50	31,41	86,95	98,24
	Σ	2,98	2,56	8,31	10,30	8,20	8,48	16,36	18,16

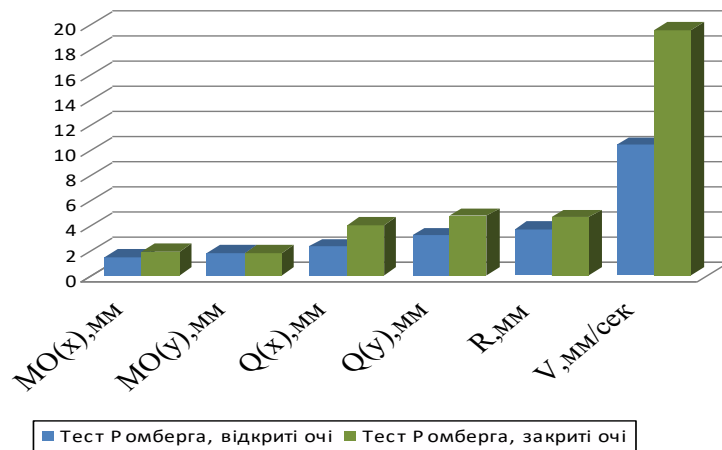
В результате проведенных исследований было определено, что в школах большинство младших школьниц имеют низкий уровень физического здоровья, а наибольшее их количество среди учеников 2-х классов по сравнению с более старшими.

Однако при этом следует заметить, что наряду с повышением уровня физического здоровья наблюдалось и снижение его показателей, что возможно может быть связано, как с перенесенными заболеваниями, так и в некоторой мере с накопленной усталостью в конце учебного года, которая была связана с достаточно высоким объемом умственных нагрузок детей младшего школьного возраста в течение учебного года.

В нашем исследовании девушки из эстетической гимнастики выполняли теста Ромберга. Методика состоит из двух проб - с открытыми и

закрытымі ​​глазамі. Эта ​​праба ​​агэцпрызнана ​​многімі ​​научнымі ​​работнікамі ​​пры ​​праведзены ​​стабілаграфічных ​​ісследований ​​с ​​целью ​​кантроля.

Сравнительная характеристика показателей за тестом Ромберга

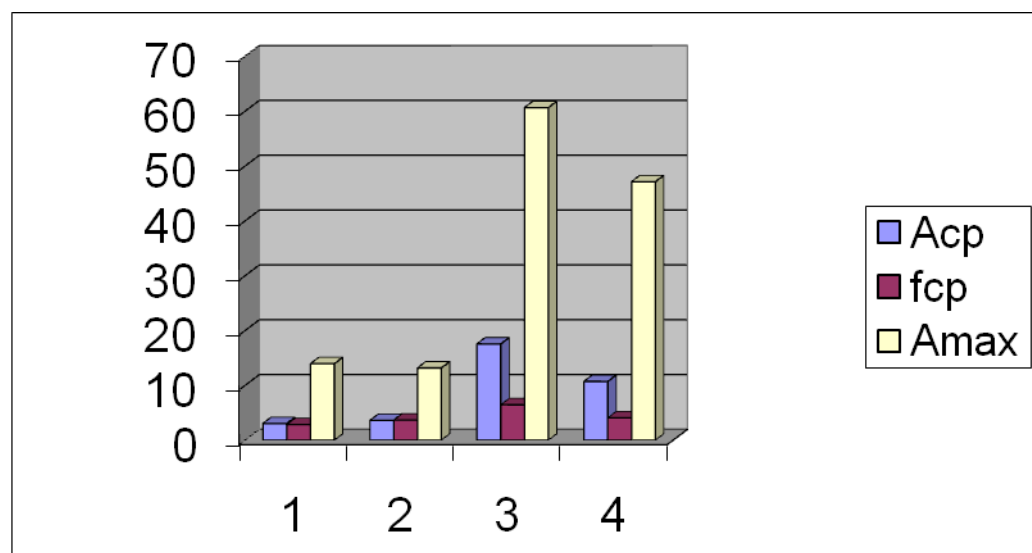


Надо отметить, что в наших исследуемых за среднестатистическим показателем смещения за фронтальной осью с закрытыми глазами увеличивается на 30 %, интересно, что смещение за сагитальной осью почти отсутствующее. Разброс за фронтальной осью увеличился с закрытыми глазами почти на 100 %, а за сагитальной на 50 %. Все исследуемые показатели теста Ромберга находятся в пределах нормы, и указывают на большее ухудшение функции равновесия без зрительного контроля относительно фронтальной чем сагитальной.

При сравнении стабілаграфічных ​​показателей ​​базовых ​​элементов ​​эстетической ​​гимнастики ​​: ​​равновесие ​​вперед ​​90°, ​​наклон ​​вперед, ​​боковое ​​равновесие ​​с ​​рукой, ​​поворот ​​в ​​посет ​​720° ​​выявлены ​​следующие ​​данные. ​​Наибольшая ​​амплитуда ​​колебаний ​​ЗЦМ ​​тела ​​девочек ​​и ​​максимальное ​​отклонение ​​от ​​исходного ​​положения ​​наблюдается ​​при ​​выполнении ​​бокового ​​равновесия ​​с ​​рукой ​​и ​​поворота ​​в ​​посет ​​на ​​720°. ​​Это ​​объясняется ​​особенностью ​​выполнения ​​бокового ​​равновесия ​​гимнастками, ​​поскольку

девушки пытаются продемонстрировать максимальную амплитуду с помощью наклона корпуса в сторону, которая предопределяет смещение ЗЦМ. Значительная амплитуда колебаний ЗЦМ тела девочек наблюдается также при выполнении поворота (динамического равновесия), поскольку в начальной фазе данного элемента происходит покусение рукой и значительный толчок ногой, которая тоже предопределяет смещение ЗЦМ тела гимнасток.

Наибольшая частота колебаний ЗЦМ тела девушек наблюдается при выполнении бокового равновесия с рукой.



((1-Рівновага вперед 90° , 2-нахил вперед, 3-бокове равновесие с рукой, 4-поворот в пает 720°)

Рис. Сравнительная характеристика стабілографічних показателів базових елементів естетической гимнастики

Анализ полученных результатов дает нам возможность допустить, что техника исполнения равновесия вперед 90° , повороту на 720° в пает и наклону вперед являются достаточно сформированными у данной группы исследуемых. Техника исполнения бокового равновесия с рукой требует дальнейшего совершенствования.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Полученные результаты показали, что данная проблема актуальная, востребованная и найдет свое широкое применение в практической работе из эстетической гимнастики. Разработанные исследования позволяют создать новый способ изучения физического развития девочек в процессе занятий эстетической гимнастикой. Опубликованные результаты более детально позволяют рассмотреть саму суть структуры базовых элементов из эстетической гимнастики и построить учебно-тренировочный процесс на укрепление здоровья и функционального состояния организма.

Литература

1. Вишнякова С.В. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в дополнительном образовании школьников / С.В. Вишнякова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. - Волгоград: ВГПУ, 2007.С. 4-5.

2. Загrevский В.И. Моделирование оптимальных движений в спорте на ЭВМ / В.И. Загrevский // Проблемы биомеханики в спорте: Тезисов. докл.Всесоюз. научн.-практ.конф. г. Москва, 14-16 декабря 1987р. - М, 1987. - С. 54-55.

3. Иоффа М. Л., Моделирование движений человека / М. Л. Иоффа, Л. А. Хасин, А.В.Чубів // Теория и практика фіз.культури.- 1995.-№6.-С.48-52.

4. Коренберг В.Б., Спортивные двигательные ошибки и их преодоление / В.Б.Коренберг, А.Н.Фураев // Тез.докл. VI Всесоюз.науч.конф. Биомеханика Спорту:-Чернигов, 1989.-С.96-97.

5. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике.// Федерация эстетической гимнастики Украины - К., 2004. – 43с.

6. Терехина Р.Н., Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах / Р.Н. Терехина, И.А.Винер // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф.Лесгафта. -Санкт - Петербург, 2009. - 6с.

Сведения об авторе

Литвин Татьяна Сергеевна

Аспирантка кафедры гимнастики, хореографии и плавания Черниговского национального университета имени Т.Г.Шевченка

Адрес	14020. м.Чернігів, 1-й пров.Механізаторов 10/2
Контактные телефоны	моб. 0509323868
E - mail	lvenok_86@bk.ru
Направление статьи	«Оздоровительная и адаптивная физическая культура» № 3